மங்கையர் மலர்



வளம் தரும் வண்ணக்கோலங்கள்!

MANGAYAR MALAR ஜனவரி 1998 விலை ரூ. 10

பவர் சோப்

வருமானத்திற்கேற்ற தரமான சோப்



அசத்தலான வெண்மைக்கு

தங்கமான பரிசை தட்டிச் செல்லுங்கள்

முதல் பரிசு



8 கிராம் தங்க காசு
ஒரு நபருக்கு

இரண்டாம் பரிசு



4 கிராம் தங்க காசு
ஒரு நபருக்கு

மூன்றாம் பரிசு



ரூ. 500/- மதிப்புள்ள
டைட்டன் லேடீஸ் வாட்ச்
இரண்டு நபர்களுக்கு

ஆறுதல் பரிசு



ரூ. 50/- ரொக்கப் பரிசு
நூறு நபர்களுக்கு

பரிசுக் கூப்பன்

பவர் சோப்பின் பரிசை பெற, இந்த கூப்பனில் உங்களின் முழு முகவரியுடன் பவர் சோப் ஒன்றின் மேலுறையை இணைத்து எங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கவும். குலுக்கல் முறையில் அதிர்ஷ்டசாலிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்கள். தேர்வுக் குழுவின் முடிவே இறுதியானது. உடனே பவர் சோப்பை வாங்கி பரிசினை வெல்லுங்கள்.

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி
கோல்டு சோப் கம்பெனி
3-7-2A, மெயின் ரோடு,
கொடைரோடு-624 206.

குலுக்கல் நாள்
28-02-98

பெயர் ____________________

முகவரி ____________________

____

____

பின்கோடு ____________________

ISHWARYA/PWR/1-98

புத்தாண்டிற்கு....

தெரிந்து கொள்ள...

அழகு, விளையாட்டு, மருத்துவம்...

மங்கையர் மலர்

ஜனவரி 1998
மலர் : 17
இதழ் : 12

சமையல் ஸ்பெஷல்

கதைகள்

சுவைதரும் வழக்கமான அம்சங்கள்

இந்த மாதப் பரிசுபெறும் சிறப்பு அம்சங்கள்



... சில வார்த்தைகள்

தன்னம்பிக்கையும் சுயமரியாதையும் வளரட்டும்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

மீண்டும் ஒரு புதிய கதவு திறந்திருக்கிறது. ஜனவரி ஒன்று என்பது தினசரி வாழ்க்கையில் பார்த்தால் பெரிய வித்தியாசம் இல்லைதான். ஆனால் உணர்வுரீதியாக ஒரு புதிய வருடத்திற்கு வந்திருக்கிறோம் என்ற மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. வீடுகளில் புதிய காலண்டரை மாட்டுவோம். எது சரியான இடம் என காலண்டரைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு யோசிப்போம். சுற்றியிருப்பவர்களிடம் புது வருட வாழ்த்துக்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறோம். மனதில் மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. இப்படி நம்மை நாமே புதுப்பித்துக் கொள்ளத்தானே இப்படிப்பட்ட விசேஷங்களை ஏற்படுத்துகிறார்கள்!

நாட்டின் நிலைமையைப் பார்த்துக் கொண்டு இருப்பீர்கள். இந்த அரசியல் தலைவர்கள் அடிக்கின்ற கூத்தெல்லாம் பார்க்கும்போது எவ்வளவு சாதாரண மனிதர்களுக்கும் கீழாக அவர்கள் விளங்குகிறார்கள் என்பது புரிந்திருக்குமே!

நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கையிலே, குடும்பத்திலாகட்டும், அலுவலகத்திலாகட்டும் கோபப்படலாம், ரோஷப்படலாம், வெட்கம் மானம் எல்லாம் சாதாரண மனிதனுக்கு உண்டு. ஆனால் சாதாரண பாமர மனிதனுக்கு இருக்கும் இந்த உணர்வுகள் கூட இந்த அரசியல்வாதிகளுக்கு இல்லை. இவர்கள் 'கூட்டு', பொரியல் எல்லாம் எப்படி இருக்கிறது!



நேற்று வரை ஒருவரை ஒருவர் தாக்கி அறிக்கை விட்டவர்களும், பேய் பிசாசு என்று திட்டிக் கொண்டவர்களும் இன்று கரம்கோத்துக் கொள்கிறார்கள். வெளிப்படையாகச் சண்டை போடாவிட்டாலும் மனசுக்குள் ஆயிரம்

குரோதம் வைத்துக் கொண்டு வெளியே புன்னகையோடு கரம் உயர்த்தி நட்பு பாராட்டுபவர்கள் சில பேர்.

அதே போலத்தான் நமக்கு அடுத்த 'ஆதர்ஷ'மாக விளங்கும் சினிமாத் துறையும் அவர்களுடைய வெளிப்படையான சச்சரவையும் பார்த்துக் கொண்டுதான் இருந்தோம்.

இவர்கள் அனைவரையும் விட நாம் உயர்ந்தவர்கள்தான் எனும் உண்மை புலப்பட வேண்டுமென்றுதான் நான் இதைச் சொல்லுகிறேன். அமைச்சர்களைப் பார்ப்பதே ஏதோ தெய்வத்தைப் பார்ப்பது போல புளகாங்கிதம் அடைவதும், நடிகைகளுக்குக் கோயில் கட்டிக் கும்பிடுவதும் இவ்விரு சாராரைப் பற்றிய விஷயங்களையும் விழுந்து விழுந்து படிப்பதும் நமக்கு வழக்கமாக இருக்கிறது. 'ஹீரோ ஓர்ஷிப்' எனும் தலைவன் துதி நம் நாட்டின் சாபக்கேடு. சாதாரண குடிமக்களாகிய நாம் எவ்வளவோ உயர்ந்தவர்கள். மக்கள் என்று போட்டு கார்ட்டூனில் ஒட்டுப் போட்ட துணியும், கையில் குடையுமாகப் போடுவார்கள். பணத்தால் மட்டுமே எண்ணப்படுவதல்ல கௌரவமும், உயர்தன்மையும்.

இப்படிப்பட்ட 'பணத்தைத் தொழும்' மனப்பான்மையும், அதிகார கவர்ச்சி வர்க்கங்களுக்கு மயங்கி நமக்கு அவர்களை வழிகாட்டியாக நினைத்துக் கொள்வதையும் இந்தப் புத்தாண்டிலாவது மாற்றிக் கொண்டால் தேவலை.

நாம் ஒவ்வொருவரும் குடும்பம் சுற்றத்தோடு அன்போடு வாழ்கிறோம். பழிக்கும் பாவத்திற்கும் தெய்வத்திற்கும் பயப்படுகிறோம். கோபம், அன்பு, காதல் இவற்றிலே உண்மையாக இருக்கிறோம். நம் குழந்தைகள் நம்மை விட அறிவாளிகளாக, உயர்ந்த நிலைக்கு வரவேண்டுமென கனவு காணுகிறோம், பாடுபடுகிறோம்.

எனவே நிச்சயமாக நாம் பெரிதாக நினைத்திருக்கும் அல்லது நம்மை வசீகரிக்கும் இந்த 'உயர்மட்ட நபர்களை' விட நிச்சயம் நாம்

உயர்ந்தவர்களே. நமக்குக் கடவுள் கருணையால் கிடைத்திருக்கும் பல நல்ல சந்தர்ப்பங்களை, மனிதர்களை, சூழ்நிலைகளை நினைத்து மகிழ்ச்சியடையவும், திருப்தியடையவும் தொடங்கினோமானால் நம் மனத்தில் மண்டிக் கிடக்கும் பல மனக் கசப்புகள் மறையும்.

தாராளமயமாக்கப்பட்ட பொருளாதாரக் கொள்கையால் புது கார், புது டீவி, புது மிக்ஸி என ஆலாய்ப் பறக்கும் மனப்பான்மையை நாமும் வளர்த்துக் கொண்டு நம் குழந்தைகளையும் அதிகம் சம்பாதிக்கு இயந்திரமாகவே உருவாக்கப் பாடுபட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். பணம்தான் எல்லா நிம்மதியையும் தரும் என்பது உண்மையானால் விக்டோரியா மகாராணியும், டயானாவும் சந்தோஷமாக அல்லவா வாழ்ந்திருக்க வேண்டும்.

தன்னம்பிக்கை, தன் மீது மதிப்பு, என் நாடு இந்தியா எனும் பெருமை, நான் இந்தப் பெற்றோருக்குப் பிறந்ததால் பெருமை, இந்தக் குடும்பத்தில் வாழ்வதால் சிறப்பு எனும் மண்ணின் பெருமையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கண்டிப்பாக நம் குழந்தைகளையும் அப்படி வளர்க்க வேண்டும். இன்றைக்கு அவனுக்கு 'டாலர்' கனவை விதைத்தால் நாளை நீங்கள் முதியோர் இல்லத் தனிமை எனும் விதையைத்தானே அறுக்க வேண்டும்.

தன்னம்பிக்கை, சுயமரியாதை என்பது வேறு. ஆணவம், அகங்காரம், வெறி, மதம் என்பது வேறு. நம்மை நாம் உயர்வாக மதிப்போம். நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களையும் மதிப்போம். இன்றைக்கு மிக முக்கியத் தேவை மனிதநேயம்தான்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் மிகச் சரியா நம்மை மாற்றிக் கொண்டு விட்டோமானால் இந்த அரசியல்வாதிகளோ, மற்ற கவர்ச்சிகளோ நிச்சயம் நம்மை அடிமைப்படுத்த முடியாது. நாளைய இந்தியாவும் வலுப்பெறும்.

புத்தாண்டு நம் சிந்தனைகளை புதுப்பிக்கட்டும்.



பத்தில் ஒன்றை தானம் செய்!

புது வருடம் வந்திருக்கிறது. இந்த நாளில் நல்லவர்களைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டால் புண்ணியம்தானே! மனிதனுக்கு எத்தனை லட்சம் வந்தாலும்... ஸாரி, கோடி வந்தாலும் இன்னும் வராதா எனப் பார்க்கும் 'தாராளமயமாக்கப்பட்ட பொருளாதார சிந்தனை' கொண்ட காலகட்டம் இது. இப்படிப்பட்ட நாளில் தன் பெற்றோர்களால் '10-ல் ஒன்றைத் தானம் செய்' என்று உபதேசிக்கப்பட்ட ஒருவர், தன் தாய் அண்ணி காரணமாக பிரமிக்கத்தக்க சாதனைகளைச் செய்திருக்கிறார். நல்ல நாளில் நல்ல விஷயங்களாகப் படிக்கலாமே!

ஸ்ரீ வைகுண்டம் குமர குருபரர் கலைக் கல்லூரியில் நூலகராக பணியாற்றி வருபவர் கல்யாண சுந்தரம். இவரை 'உலகிலேயே அதிக நன்கொடை தரும் அரசு ஊழியர்' என்று கின்னஸ் புத்தகம்



கௌரவித்திருக்கிறது.

இந்தச் சேவை எண்ணம் இவருக்கு எப்படி வந்தது?

"ஏழெட்டு தலைமுறைக்கு முன்பு பஞ்சம் பிழைக்க வந்த எங்கள் முப்பாட்டனார் நிலத்தை உழுது கொண்டிருந்தபோது, ஒரு பானை கிடைத்திருக்கிறது. அது புதையலாக இருக்குமென்று ஆவலில் தாத்தாவும் பாட்டியும் பானையைத் திறந்து பார்க்க, அதற்குள் ஒரு சிறிய பெட்டி. அந்தப் பெட்டிக் குள்ளும் இன்னொரு சிறிய பெட்டி. இப்படி யாக தொடர்ந்து கடைசியில் ஒரு ஓலைச் சுவடி கிடைத்தது. அதில் "பொன்னைத் தொடாதே! 10-ல் ஒன்றை தானம் செய்! தினமும் ஒரு உயிருக்கு நன்மை செய்!" என்று கட்டளைகள் இருந்ததாம்.

பாட்டிக்கு ஏமாற்றம்! தாத்தாவிற்கோ மகிழ்ச்சி. தாத்தா இந்த ஓலைச்சுவடியின்படி வாழ்ந்து பார்ப்பது எனத் தீர்மானித்தார்.

தாத்தாவின் தலைமுறையில் அவர் பஞ்சம் பிழைக்க வந்த விவசாயக் கூலி மட்டுமே. அவர் இந்தக் கொள்கைகளை பின்பற்ற ஆரம் பித்தார். அவருக்கடுத்து வந்த தலைமுறை களில் குத்தகை விவசாயிகளாக, சிறுநில விவசாயிகளாக உயர்ந்தனர். எங்கள் தந்தை யார் பால்வண்ணநாதன் நிலச்சுவான்தாராக உயர்ந்தார். தலைமுறை தலைமுறையாக அந்த ஓலைச்சுவடி சொன்ன நீதியை கடைபிடித்து வந்ததால்தான், இந்த உயர்வு சாத்திய மானதாக அப்பா சொல்வாராம்.

எங்களூர் கருவேலங்குளத்தில் நடராஜர் கோவிலின் தர்மகர்த்தாவாக என் தந்தையார் இருந்தார்.

அப்போது ஒருநாள் வீட்டில் மதிய உண விற்கு வந்த என் தந்தையாருக்கு உணவுடன் பலாப்பழம் பரிமாறினார்களாம் அம்மா. 'ஏது இந்த பலாப்பழம்?' என அப்பா கேட்டபோது 'நமது கோவிலில் விளைந்ததாக கோவில் பணியாள் கொடுத்துவிட்டுப் போனார்' என்றார்கள் அம்மா.

'சிவன் சொத்து குலநாசமாயிற்றே...' என்று பதறியபடியே பரிகாரம் கேட்க, ஜோதிடரைத் தேடிப் போனார் அப்பா! ஒரு பழம், அதுவும் நீங்கள் பராமரிக்கிற கோவிலில் விளைந்த பழம் சாப்பிடுவதில் தப்பில்லை! என்று சொல் லிப் பார்த்தார் ஜோதிடர். அப்பா கேட்பதாக இல்லை. அவரை சமாதானப்படுத்த கோவில் திருவிழா – பிரசாத செலவுகளை ஏற்றுக் கொள்வது பரிகாரமாக இருக்கும் என யோசனை சொன்னார் ஜோதிடர்.

அந்தப் பரிகாரத்தைச் செய்ய அப்போதே ஒரு கமிட்டி அமைத்து ஒரு தொகையை அதற்கு ஒதுக்கித் திருப்பணிகள் செய்ய வைத் தார் அப்பா.

அந்த அறக்கட்டளையின் செலவில்தான் இன்றளவும் நடராஜர் கோவில் திருவிழா நடக்கிறது.

எங்கள் அண்ணாச்சிக்கு (அண்ணன் மாணிக்கம்) 11 வயதும் எனக்கு ஒரு வயதும் இருக்கும்போதே அப்பா காலமாகி விட்டார். அவர் மரணப் படுக்கையில் இருக்கும்போது, கண்ணீருடன் அம்மா, "இந்தக் குழந்தைகளின் எதிர்காலம் என்னவாகும்? எனக்கு ஒரு விபர மும் தெரியாதே..." என்று கவலையுடன் கேட் டிருக்கிறார்கள்.

"நமது வம்ச தர்மத்தை கடைபிடி! பாரம் பரிய நீதியைக் காப்பாற்று! நம் மக்கள் சீமை யில் படிப்பார்கள்" என்று சொல்லியபடி அப்பாவின் உயிர்பிரிந்ததாம்!

அவரின் வாக்கு தீர்க்கதரிசனமாக நிறை வேறியது. அண்ணன் மாணிக்கம் காமன் வெல்த் நாடுகளின் ஸ்காலர்ஷிப்பில் லண் டனில் மேல்படிப்பு படித்து பட்டம் பெற்றார்.

சிறு வயது முதலே எங்கள் வம்சநீதிக்காக, பள்ளிப் பருவத்திலேயே சின்னச் சின்ன சோதனைகள் அம்மாவால் வைக்கப்படும். 10 மிட்டாய்கள் எங்களிடம் தந்து, மாலையில் வீடு திரும்பியதும் அம்மா கண்டிப்பான குரலில் கேட்பார்கள்.

"ஒரு மிட்டாயை என் பக்கத்து மாண வனுக்குத் தந்தேன்" என்று சொன்னால்தான் அடி விழாமல் தப்பிக்க முடியும்! அடிக்குப் பயந்தும் கூட நாங்கள் பொய் சொன்ன தில்லை என்பதும் உண்மை.

தினமும் யாருக்காவது உதவி செய்ய வேண்டும். ஒருவருக்கு வழிகாட்டுவது, பார்வையற்றவர் சாலையைக் கடக்க உதவி

பொன் மொழி

செருப்பு தேயும்போது கால் ஜாக்கிரதையாகி விட வேண்டும். வயது வளரும்போது பணச் சேமிப்பு பத்திரமாக இருக்க வேண்டும்.

– கண்ணதாசன்

தகவல் : வி. பரமசிவம்

செய்வது இதுபோன்ற சின்னச் சின்ன உதவிகள் செய்வதை அம்மா ஊக்குவிப் பார்கள். அம்மாவின் ஊக்கமே எங்களை ஒழுக்கமுள்ளவர்களாக வளர்த்தது.

ஒருசில நாட்களில் எவருக்கும் உதவி செய்யும் சந்தர்ப்பம் அமையாமல் போகும். அப்போதெல்லாம் வீட்டில் உள்ள பசுவிற்குத் தழை கொடுப்பது. செடி கொடிகளுக்குத் தண்ணீர் ஊற்றுவது போன்ற வேலைகள் செய்வது கட்டாயமாக்கப்படும்.

அண்ணன் வேலைக்குச் சேர்ந்தபோது, அண்ணனின் முதல் சம்பளத்தில் 10 சதவீதம் தர்மகாரியங்களுக்காகச் செலவிட பாங்கில் கணக்கு துவங்கிக் கொடுத்தார்கள் அம்மா.

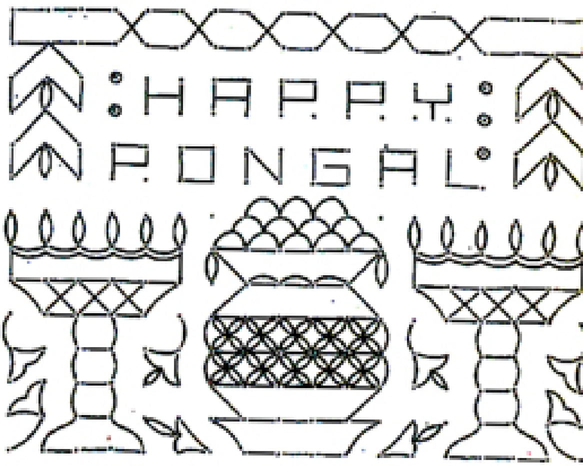
நான் 1963-ல் வேலைக்குச் சேர்ந்த போது எனது சம்பளம் ரூ 140/- அந்தச் சம்பளத்தில் ஒரு பங்கினை வங்கியில் எனக்கென்று கணக்கு துவக்கி அண்ணன் போடச் சொன்னார்.

அந்தப் பழக்கம் ஒரு கட்டத்தில் எனக்கு ஆகின்ற செலவே... எனது வருமானத்தில் 10 சதவீதம் கூட இல்லையென்ற நிலையில், மீதியை தர்மகாரியங்களுக்கு செலவிடலாமே என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தியது. அந்த எண்ணத்திற்கு யாரும் குறுக்கே நிற்காததால் அதைச் செயல்படுத்த முடிந்தது.

திருமணம் மீது எனக்கு வெறுப்போ விருப்பமின்மையோ கிடையாது. ஆனால் நான் விதித்த சில நிபந்தனைகள் பற்றிச் சொல்லியாக வேண்டும். என் திருமணத்திற்கு பார்த்த பெண் வீட்டில் 'ஒரு பொட்டுத் தங்கமும் பெண்ணுக்கு வேண்டாம். சேலைகள் துணிவகைகள் போன்ற ஆடம்பரங்கள் வேண்டாம். வரதட்சணையாக ஒரு சல்லிக் காசும் வேண்டாம். தீபாவளி பொங்கல் போன்ற விசேஷ நாட்களுக்கு அழைத்தால் நான் வருவதற்கில்லை. திருமணம் மிக எளிமையாக நடக்க வேண்டும். உடுத்திய சேலையுடன் மணமகள் வந்தால் போதும்!' – இந்த நிபந்தனைகள் மணமகள் வீட்டில் ஒரு நெகடிவ் எண்ணத்தை ஏற்படுத்தி, மாப்பிள்ளைக்கு ஏதோ குறை இருக்கிறது. அதனால் நமது பெண்ணைத் தரவேண்டாம் என்ற முடிவுக்கு வரச் செய்தது. நானும் எனது நிபந்தனைக்கு கட்டுப்பட்ட மணமகளைத் தேடி 40 வயது வரை காத்திருந்தேன். வாய்ப்பு அமையாமலேயே போனது.

எனக்கு ஒரு வயதாக இருக்கும்போதே... என் தந்தையார் காலமாகி விட்டதால், நான் 'அப்பா' என்று கூப்பிட, பலமுறை ஏக்கப்பட்டதுண்டு. 'சேவியர்ஸ் காலேஜில்' படிக்கும் போது, கல்லூரி கிறிஸ்துவ அமைப்பால் நடத்தப்படுவதால் பாதிரிமார்களே ஆசிரியர்களாகவும், நிர்வாகிகளாகவும் இருந்தார்கள்.

18 புள்ளி 14 வரிசை (நேர்)



– திருமதி ஆர். பத்மாவதி

அங்கு எல்லோரையும் 'ஃபாதர்' என்றே அழைக்க வேண்டும். என் 'அப்பா ஏக்கம்' திகட்ட திகட்ட தீர்ந்தே போனது.

இன்னொரு ஏக்கத்தையும் அது சமீபத்தில் தீர்ந்ததையும் சொல்லியாக வேண்டும்.

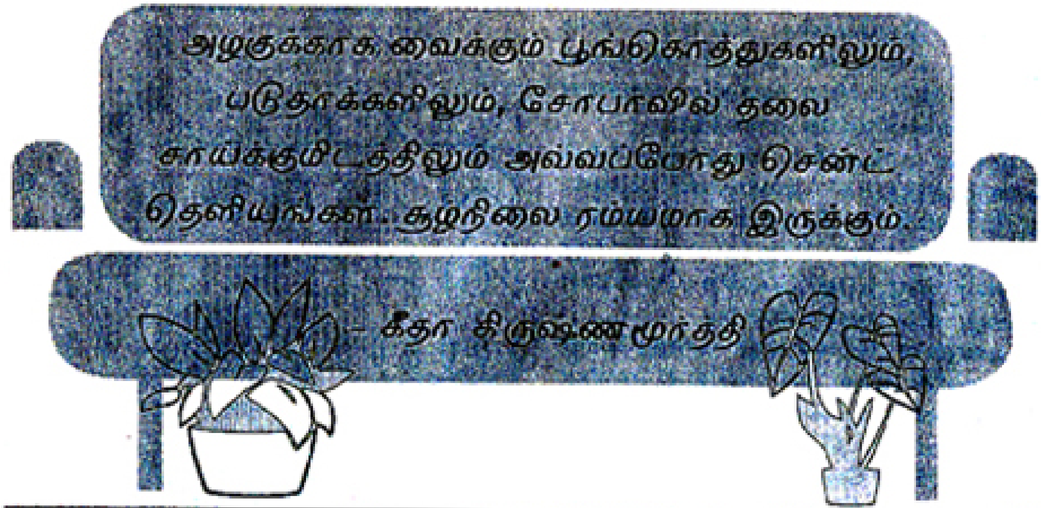
அது – என்னை 'அப்பா' என்று அழைக்க பிள்ளைகளில்லையே என்ற வருத்தம் நெஞ்சின் ஓரம் இருந்து வந்தது.

சமீபத்தில் ரஜினிகாந்த் இல்லத்திற்கு என்னை அழைத்துச் சென்றார் திரைப்பட இயக்குனர் 'கேயார்'. ரஜினி என்ற காந்த மனிதரை முதன் முதலாக அப்போதுதான் சந்திக்கிறேன். ரஜினியுடனும், திருமதி லதா ரஜினியுடனும் ஏறத்தாழ மூன்று மணி நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தேன்.

அப்போது லதா ரஜினி என்னை 'அப்பா!' என்று கூப்பிட்டு நெகிழ வைத்தார். சில உதவிகளைச் செய்ய என் அனுமதியையும் கோரினார்.

அந்த கோரிக்கை, "பொன் விழா ஆண்டை முன்னிட்டு ஒரு வருட சம்பளத்தையும் முழுமையாக அரசாங்கத்திடம் ஒப்படைக்கும் விரதம் பூண்டிருக்கிறீர்கள். உங்கள் அத்தியாவசிய செலவுகளுக்காக ஓட்டலில் சர்வராக பணிபுரிவதாக அறிந்தேன்.

தயவுசெய்து அந்த சர்வர் வேலை உங்களுக்கு வேண்டாம். உங்கள் தேவையான ரூ 600 ஐ மாதா மாதம் நான் தந்து விடுகிறேன். ஒரு அப்பாவிற்காக மகள் இந்த உதவியை செய்யக் கூடாதா?" என்று தழுதழுத்த குரலில்



கேட்டார்.

முதன் முறையாக ஏற்பட்ட சந்திப்பு. எத்தனையோ நல்ல உள்ளங்களை நான் நாள்தோறும் சந்திக்கிறேன். ஆனாலும் லதா ரஜினியின் கோரிக்கை ஆன்மாவில் இருந்து வந்ததாகக் கருதுகிறேன்.

இப்படி ஒரு அன்பான மகளைக் கொடுத்து இறைவன் என் பிள்ளை ஏக்கத்தை முழுவதுமாக தீர்த்து விட்டதாகக் கருதுகிறேன்.

என் சேவை எண்ணங்கள் வளர என் குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒத்துழைப்பும் இருந்தது ஒரு காரணம். பாகப்பிரிவினையின் போது எனது பங்காகக் கிடைத்த ஏறத்தாழ ஐந்து லட்சம் ரொக்கமும் ஏராளமான பண்டபாத்திரங்களும் எடுத்துக் கொண்டு அன்னியாரிடம் கொடுக்கச் சென்றேன். அன்னியார் அதை வாங்க மறுத்து ஆதரவற்றோர் நலத்திற்காக செலவிடுமாறு கூறினார்கள்.

அதன் பின்பு 92-ல் கிடைத்த அரியர்ஸ் பணம் 1,11,000 ரூபாயையும் அன்னியார் வாங்காமல் "நமது பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்திற்கு இறைவன் நிறைய கொடுத்திருக்கிறான். ஆதரவற்ற பிள்ளைகளுக்காக நீங்கள் தொடர்ந்து செய்யும் தரும காரியங்களுக்கு அந்தப் பணத்தை பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் புண்ணியத்தை சேமியுங்கள். பொருள் தானாக சேரும்" என்று அறிவுறுத்தினார்கள்.

அவர் அறிவுரையின்படியே நான் நெல்லை மாவட்ட ஆட்சியரிடம் பணத்தை ஒப்படைத்து ஆதரவற்ற குழந்தைகளின் நலத்திற்கு செலவிடுமாறு வேண்டிக் கொண்டேன்.

சுதந்திர பொன்விழா ஆண்டை கருத்தரங்கம் பட்டிமன்றம் வைத்துக் கொண்டாடலாம்! என்று எங்கள் கல்லூரியில் விவாதம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். எனது முறை வந்த போது 'தியாகிகளின் பெருமையை கருத்தரங்கங்களில் சொல்ல முடியும். ஆனால் அது அவர்களுக்குச் செய்யும் அஞ்சலியாக இருக்காது.

அவர்களது கனவுகளை நிறைவேற்ற நாட்டில் கல்வியறிவு பரப்பிட வேண்டும். விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்திட வேண்டும். அதற்கான ஆக்கப்பூர்வமான செயல்களில் ஈடுபட வேண்டும். அதுதான் அவர்களுக்கு நாம் செய்யும் சிறந்த அஞ்சலியாகும்.

உங்கள் வருவாயில் 10-ல் ஒரு பங்கை அரசின் கல்விப் பணிக்காக உதவி செய்யுங்கள். இல்லையானால் கரும்பலகை இல்லாத பள்ளிகளுக்கு அதை வாங்கி நன்கொடை தாருங்கள். கூரை உடைந்த பள்ளிகள் நம் நெல்லை மாவட்டத்திலேயே ஏராளம், அதை சீரமைக்க செலவிடுங்கள்.

இவையெல்லாம் இயலாமல் போகுமானால் ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் குடியிருக்கும் வீதிகளின் மின்விளக்கு சுகாதாரம் ஆகிய முக்கிய தேவைகளைப் பராமரிக்க நிதியளித்து வீதிகளை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அதுவும் முடியாது என்றால் ஒவ்வொருவரும் ஒரு மரத்தை நட்டு வளருங்கள். நாடு முழுக்க பரவியுள்ள கல்லூரி ஆசிரியர்களால் ஒவ்வொரு மரமாக நடப்பட்ட மரங்கள் எதிர்காலத்தில் மாசு நீக்கி சுற்றுச்சூழல் தழைத்தோங்க செய்யும்" என்று கூறினேன். என் பங்குக்குப் பொன் விழா ஆண்டில் வரும் எனது ஊதியம் முழுமையையும் சேவை பணிகளுக்காக செலவிடும் உறுதிபூண்டுள்ளேன். அதை விரதமாகவும் கடைபிடிக்கிறேன்" என்கிறார் அதிசய மனிதர் கல்யாணசுந்தரம். புத்தாண்டு பிறக்கும் இவ்வேளையில் அவர் சொன்ன சிலவற்றையாவது நாமும் செய்யலாமே!

— மு. இஸ்மாயில்


New
கோவை காட்டன்
New
கோரா காட்டன்
New
Poly cotton, Fancy Sarees
KASTHURI
மான் மார்க்
சேலைகள்
ஸ்ரீ கஸ்தூரி & கம்பெனி
163, S.S. கோவில் வீதி, பொள்ளாச்சி
கஸ்தூரி
மான் மார்க்
கைத்தறி சேலைகள்

அடுத்தமுறை மருத்துவரை சந்திக்கும்போது, அவரிடம் நீங்கள் அவசியம் கேட்க வேண்டிய சில கேள்விகள்...



***STD* என்று கூறுகிறார்களே அப்படி என்றால் என்ன டாக்டர்?**

STD என்றால் பால்வினை நோய்களாகும். பலருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொண்டாலோ, நீங்கள் உடலுறவு கொள்ளும் நபர் பலருடன் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொண்டிருந்தாலோ, பால்வினை நோய் எளிதில் தாக்கும்.

இந்த பால்வினை நோயை குணமாக்க முடியுமா?

அனைத்து பால்வினை நோய்களையும் குணமாக்க முடியும். ஏனெனில் அதன் அறிகுறிகள் எளிதில் தென்படும். கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் தென்பட்ட உடனே மருத்துவரை அணுகினால் பால்வினை நோய்களை குணப்படுத்த முடியும்.

குணமாக்கத் தவறினால் விபரீதங்கள் என்ன டாக்டர்?

குறிப்பாக, கர்ப்பிணி பெண்களுக்கு இந்த நோய் தாக்கினால் குறைப் பிரசவமோ அல்லது சிசு இறந்து பிறப்பதற்கோ ஆபத்து அதிகம். அல்லது பிறந்த குழந்தைக்கு ஆரோக்கியக் குறைவோ, உடல் ஊனமோ இருக்கக் கூடும். இது மட்டுமல்லாமல், பால்வினை நோயினால் தாக்கப்பட்டவர்களை, எய்ட்ஸ் என்ற உயிர்க்கொல்லி நோய் தாக்க பல மடங்கு அதிக ஆபத்தும் இருக்கிறது.

பால்வினை நோயின் அறிகுறிகள்

பெண்களுக்கு : பிறப்புறுப்பிலிருந்து வழக்கத்துக்குமாறாக துர்நாற்றத்தோடு வெள்ளைபடுதல், பிறப்புறுப்பில் புண்கள், வீக்கம் அல்லது கொப்புளங்கள், கட்டிகள், பிறப்புறுப்புப் பகுதியைச் சுற்றிலும் வீக்கம்.

பால்வினை நோயைக் குணப்படுத்திடுவீர்.
எய்ட்ஸைத் தவிர்த்திடுவீர்.

மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி :
தமிழ்நாடு அரசு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாட்டு அமைப்பு, 417, பாந்தியன் ரோடு,
சென்னை - 600 008. தொ.பே.: 8254917, 8255261, 8255467
24 மணி நேர தொ.பே. : 8256882, 8258884, அனைத்து அரசு
மருத்துவமனைகளிலும் பால்வினை நோய்க்கு இலவச சிகிச்சை உண்டு.

Lintas TNSACS 2012

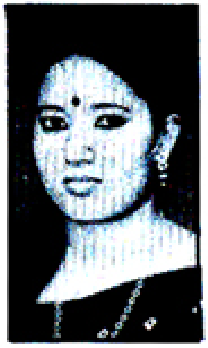
ஜனவரி ௧ந்தேதி

வருடத்தின் ஆரம்ப நாளான ஜனவரி ஒன்றாந் தேதியை அனைவருமே ஆவலுடன் எதிர்பார்த்து வரவேற்றுக் கொண்டாடும் நாகரீகம் வருடத்திற்கு வருடம் புதுப்புது வடிவமெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறது. புது வருடம் ஆரம்பிக்கும் நாளில் கோவிலுக்குப் போவது, நல்லன எதிர்பார்ப்பது, புதிய கொள்கைகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வது, நமக்கு நாமே சபதம் மேற்கொள்வது இப்படிப் பலவிதங்களில், நம்மில் பலர் புது வருட 'சபதங்களை' செய்து கொள்வதுண்டு.

இது ஒருபுறமிருக்க ஆரம்ப நாளான ஜனவரி ஒன்றில் 'நல்லதோ' 'கெட்டதோ' ஏதாவது ஒன்று நடந்து விட்டால் அதன் பாதிப்பு மற்ற நாட்களின் அனுபவங் களைக் காட்டிலும் ரொம்பவுமே அதிகம்தான். அப்படி வருடம் முழுமைக்கும் முத்திரை பதித்துவிட்ட சில ஜனவரி முதல் நாள் அனுபவத்தை நம்முடன் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள் இவர்கள் –



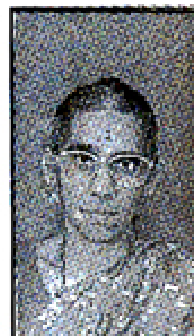
• நிர்மலா



• புஷ்பா



• சுகந்தி



• வைஜெயந்தி

நிர்மலா சந்தானம் : "1970 ஜனவரி முதல் தேதி எங்கள் வாழ்க்கையில் மறக்க முடியாத நாள். காரணம் அன்றைக்கு நடந்த ஒரு கசப்பான சம்பவம் வாழ்நாள் முழுமைக்கும் ஒரு நல்ல படிப்பினை எங்களுக்குக் கொடுத்தது.

அப்போது நாங்கள் ஜப்பான் நாட்டின் ஒசாகா நகரத்தில் இருந்தோம். எனது கணவர் பொது மேலாள ராக பதவி உயர்வு பெற்று பாங்க் ஆஃப் இந்தியாவில், அங்கே பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தார். 9 வயதிலும் 6 வயதிலும் இரு மகன்கள். ஜனவரி முதல் நாளைக் கொண்டாட ஒரு சின்ன டூர் கிளம்பினோம். கணவர் தான் காரை ஓட்டிக் கொண்டு வந்தார்.

ஹைவே இல்லாத சாதாரண சாலையில் சென்று கொண்டிருந்தபோது முன் சென்ற இரண்டு கார்களை ஓவர்-டேக் செய்யுமாறு என் மகன்கள், கணவரை வற்புறுத்த அவரும் உற்சாகத்தோடு ஆக்ஸிலேட்டரை வேகமாக மிதித்து ஒன்று, இரண்டாச்சா என்று கூறிக் கொண்டே முந்திக் கொண்டு சென்றார்.

அடுத்த நிறுத்தத்தில் எங்கள் காரை ஜப்பான் போலீ ஸார் வழிமறித்து ஓரங்கட்டினர். காரின் வேகத்தை காட்டிக் கொடுத்துவிடும் ரேடார் கருவி ரோட்டில் பதித்திருப்பதை நாங்கள் அறியாததால் விளைந்த விபத்து. பாஷை புரியாத போலீஸாரிடம் எவ்வளவு மன் றாடியும் பலன் பூஜ்யம். லைசென்ஸையும் பிடுங்கிக் கொண்டு வீட்டிறகு அனுப்பி விட்டனர். அன்று முழுதும் வருத்தம் கலந்த பெருத்த அவமான உணர்வு எங்களிடையே நிலவியது.

பச்சை கொத்துமல்லியை மற்ற சாமான்களைச் சேர்த்து சட்னி அரைக்கும் பொழுது புளிக்குப் பதிலாக ஒரு சிறிய பச்சைத் தக்காளிக் காயை சேர்த்து அரைத்தால் நல்ல கலரும் கிடைக்கும். ருசியாகவும் இருக்கும்.

— ஸ்ரீமதி த்வாரகாநாத்

ஆயினும் என் கணவர் லைசென்ஸை உடனே பெறுவதற்காக ஜப்பானிய அரசு நடத்தும் வேகக்கட்டுப்பாடு வகுப்பிற்குத் தொடர்ந்து ஒரு மாதம் சென்று தேர்வும் எழுதி லைசென்ஸை திரும்பப் பெற்று விட்டார். ஆனால் 1970 ஜனவரி ஒன்று எங்களுக்குப் புகட்டிய பாடமான 'வேகம் விவேகமல்ல' என்பதனை என்றைக்கும் எங்களால் மறக்க முடியாது.

புஷ்பா சம்பத்குமார் :

1993 ஜனவரி முதல் தேதி. வருடத்தின் ஆரம்பம் நல்லவிதமாக இருக்க வேண்டுமே என்கிற உற்சாகத்தோடு எழுந்து சென்ற நான் பாத்ரூமில் வழுக்கி விழுந்தேன். நல்ல அடி. சமாளித்துக் கொண்டு காப்பி தயாரித்துக் கொடுக்க அதில் சர்க்கரை மைனஸ். 'என்ன இது அபசகுனம்' என்று மனதில் இனம் புரியாத கவலை. நீண்ட நாட்களுக்குப் பிறகு நான் கர்ப்பம் தரித்திருந்ததால் குடும்பமே குழந்தையை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்த தருணத்தில் அந்த வருடம் 'அதுவும்' நடந்தது. ஆம். பிறந்த குழந்தைக்கு நுரையீரல் சரியில்லாததால் இறந்து விட்டது. அடுத்து ஹைதராபாத்தில் இருந்த எனது மச்சினர் திடீரென்று காலமாகியது எங்களுக்குப் பெருத்த துக்கம். 1993 வருடம் முழுதும் எங்களுக்கு மைனஸ் தான். அதைத்தான் சூசகமாக அந்த 'பாத்ரூம் விபத்து' உணர்த்தியதோ என்று ஒவ்வொரு வருட ஆரம்ப நாளும் நான் நினைப்பதுண்டு.

சுகந்தி சுப்ரமண்யம் :

1996-ம் வருடம் முழுதும் எங்களுக்கு நல்லதுதான் நடந்தது. என் பெண்ணின் நிச்சயதார்த்தம். 12-வது வகுப்புப் படித்த என் மகன் அதிக மார்க் பெற்றது. புதுப் பொருட்கள், சொத்து என்று அந்த வருடம் முழுதும் எங்களுக்கு ஏற்றம்தான். காரணம் அந்த வருட முதல் தேதியில் நடந்த சம்பவம். அன்று காலையில் திருப்பதியிலிருந்து பெருமாள் பிரசாதத்தை பக்கத்து வீட்டிற்காகக் கொண்டு வந்தவர்கள் அந்த வீடு பூட்டியிருந்ததால் அதைத் திரும்பக் கொண்டு போவானேன் என்று எங்கள் கதவைத் தட்டி கொடுத்து விட்டுச் சென்றார்கள். வெங்கடாஜலபதியே எங்களுக்கு நேரில் வந்து அருள் செய்ததைப் போன்ற ஒரு இனம்காண முடியாத சந்தோஷம் எங்களுக்கு. சென்ற வருட முதல் தேதியன்றும் அதை நினைத்துப் பார்த்து நாங்கள் சந்தோஷப்படுவதுண்டு.

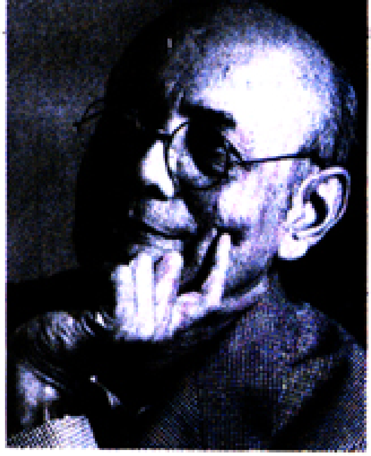
வைஜெயந்தி தேசிகன் :

75 வருடங்கள் பழைமையான ஒரு சிட் பண்டில் நான் பல வருடங்களாக பணிபுரிகிறேன். எத்தனையோ முதல் தேதி நான் பார்த்தும் 1996-ம் ஜனவரி ஒன்றை நான் மறக்க முடியாது. காரணம் நான் வேலை பார்த்து வந்த நிறுவனம் கொஞ்சம் கஷ்டமான நிலைமையில் இருந்தது. நிதி நிறுவனங்களுக்கு ரேட்டிங் கொடுக்கும் ரிசர்வ் வங்கியின் கடுமையான நடவடிக்கைகள் எங்களை பயமுறுத்திக் கொண்டிருந்தன. ஏதோ ஒரு உந்துதலில் நிறுவனத்தின் ஸ்தாபகரான பரமேஸ்வர ஐயரை ஜனவரி முதல் தேதி நான் பார்க்க விரும்பி, அவரது இல்லத்திற்குச் சென்று அவரது ஆசியும் பெற்றேன். மனதில் ஏதோ ஒரு நிம்மதி. நம்ப மாட்டீர்கள் அந்த வருடம் மட்டும் எந்த வருடமும் இல்லாத வைப்புத் தொகையை எங்களது நிறுவனம் பெற்றது. ஒரு பெரிய ரிகார்டு என்றே சொல்லலாம். பல வருடங்கள் ஆகியும் தகுதியான வேலை கிடைக்காத என் மகனுக்கு அந்த வருடம் மனதிற்குப் பிடித்தமான வேலையும் கிடைத்தது.

தொகுப்பு : **கீதா மோஹன்**

ட்யூஷன் வாத்தியாருக்கு சன்மானம்

உங்கள் குழந்தைகள் பயப்படக்கூடிய ஒரே நபர் இவர்தான். காரணம் இவர்தானே அல்ஜீப்ரா கணக்குகளை இவர்களின் தலையில் புகுத்துகிறார். உங்களுக்கு கட்டுக்கடங்காத குழந்தைகளை ஒரு வழிக்கு கொண்டு வரும் அவருக்கு ஒரு நன்றி சொல்ல மாட்டீர்களா?





[illegible]

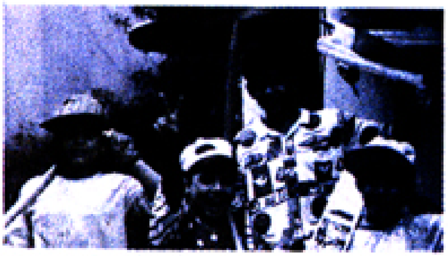
விருந்துக்கு மட்டும்தானா லா ஒபாலா?



[illegible]



[illegible]





[illegible]

கிரிக்கெட் டீம் படையெடுப்பு

உங்கள் செல்ல மகன் நாளைக்கு ஒரு பெரிய கிரிக்கெட் வீரனாக ஆகலாம். அவனது வெற்றிக்கு துணையாக நிற்கும் 10 குட்டி வீரர்களும் உங்கள் வீடு தேடி வரும்போது அன்பாக உபசரிக்காமல் விட்டுவிடுவீர்களா என்ன?

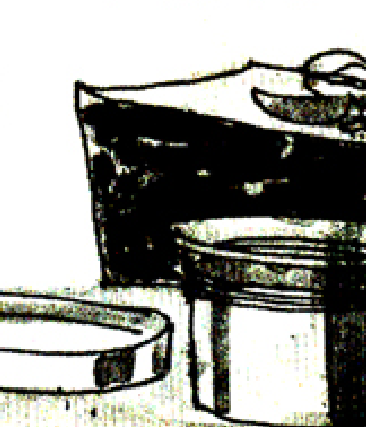
அம்மிக்குழவியும் ஆர்த்தரைட்டீஸ்



ஒரு வங்கியில் அதிகாரியாக பணியாற்றிய எனக்கு, ஒரு நல்ல ஆரோக்கியமான உடல்நிலையிருந்தது பற்றி சிறிது கர்வமாகவே இருந்தது. மருத்துவ சலுகையிருந்தபோதும் அந்தச் சலுகையை அதிகமாக பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களின்றி நல்ல உடல்நிலையுடன் பணியாற்றி வந்தேன்.

திடீரென்று சென்ற வருடம் இடது கையை ஓரளவிற்கு மேல் தூக்க முடியாமலும், முதுகிற்குப் பின் கொண்டு செல்ல முடியாதும் போயிற்று. சிறிது முயன்றாலும் தாங்க முடியாத வலி. மனதில் இலேசான ஒரு பயம். ஏன் இப்படி? என்னவாயிருக்கும்? இருதய சம்பந்தமான வியாதியா? அல்லது கேன்சரா? கேன்சரில் முற்றிய நிலையில்தான் வலி ஏற்படும். வெளியே தெரியும் என் பார்களே (கேன்சரில் இறந்த என் தாயின் நினைவு வந்து போனது) டாக்டரிடம் போனால் இதுதான் என்று ஏதாவது நிச்சயம் செய்துவிடுவாரோ? இவ்வாறு யோசித்து நானே எனக்குத் தெரிந்த வழிகளில் வைத்தியம் செய்து கொண்டேன்.

சில வருடங்களுக்கு முன் கழுத்து வலி (ஸ்பாண்டிலிடிஸ்) வந்தபோது செய்த பயிற்சிகளை செய்து பார்த்தேன். ஆனால் வலி குறையவில்லை. மிகவும் மோசமாகி, உடைகள் அணியக் கூட என் மகளின் உதவியை நாட வேண்டி வந்தது. அவளும்



சுகந்தா கிருஷ்ணமூர்த்தி

கவலைப்பட ஆரம்பித்தாள்.

எனவே இனியும் தள்ளிப் போடக் கூடாது என்று மனதை திடப்படுத்திக் கொண்டு, எங்கள் குடும்ப நண்பரான ஒரு டாக்டரைச் சென்று பார்த்தேன். அவர் என்னை சோதனை செய்து விட்டு "இது பெரி ஆர்தரைடீஸ் (peri-Arthiritis). பெண்களுக்குச் சாதாரணமாக ஒரு வயதிற்கு மேல் வரும் கோளாறுதான். நீங்கள் இதற்கு சில பயிற்சிகளை விடாமல் செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லி ஒரு பிஸியோதெரபி சென்டருக்கு அனுப்பி வைத்தார். தோள் பட்டை வலிக்கு மாத்திரையும், மேலுக்கு தடவ ஒரு எண்ணையும் தந்தார். இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு அவரை வந்து பார்க்கச் சொன்னார்.

அதன்படியே நானும் இரண்டு வாரங்களுக்கு அலுவலகத்திலிருந்து அந்த பிஸியோதெரபியிடத்திற்கு சென்றேன். அவர்கள் தோள்பட்டையில் எண்ணை தடவி இன்பரா விளக்கில் 10 நிமிடம் சிகிச்சையளித்தார்கள். பிறகு பல பயிற்சிகளைச் சொல்லிக் கொடுத்துத் தினமும் அரை மணி நேரம் செய்யச் சொன்னார்கள். கையைப் பின்னால் கட்டுதல், சுழற்றுதல், சுவற்றில் கையினால் மலை ஏறுவதுபோல் செய்தல், சக்கரங்களை சுழற்றுதல், கிணற்றில் தண்ணீர் மொள்ளுவதுபோல் 'புல்லி'களை இழுத்தல் பல பயிற்சிகள். 2 வாரங்களுக்குத் தொடர்ந்து வீட்டில் செய்து வாருங்கள் என்றார்கள்.

'எப்பொழுது கை பழைய நிலையடையும்' என்றதற்கு ஆறு மாதங்கள் ஆகலாம். அல்லது ஒரு வருடமும் ஆகலாம். அது நீங்கள் பயிற்சி செய்வதைப் பொறுத்தது என்றார்கள். வலி சிறிது குறைந்திருந்தாலும் கையை பின்னால் கொண்டு போக முடியவில்லை. அங்கு வந்திருந்த மற்ற நோயாளிகளைப் பார்த்து "நல்ல வேளை நம்மால் நடக்கவாவது முடிகிறதே" என்று ஆறுதலடைந்தேன்.

மீண்டும் டாக்டரிடம் சென்றேன். அவரும் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்யும்படி சொன்னார். மேலும்





ரவை உப்புமா கட்டி விழாமல் இருக்க தண்ணீர் கொதித்ததும், தீயின் அளவை குறைத்துவிட்டு, ரவையை போடும்பொழுது, கரண்டியின் காம்பு பகுதியை (கைப்பிடி பகுதி) கொண்டு கலக்கி விட்டு கொண்டே ரவையைப் போட்டோம் என்றால் கட்டி விழாது. போட்டு முடித்ததும் கரண்டியின் மேல் பாகத்தை பயன்படுத்தலாம்.

- பி. ஜானகி

தோள்பட்டையில் தினமும் ஒத்தடம், என்னை தடவி செய்து கொள்ளச் சொன்னார். குணம் தெரியாவிட்டால் ஒரு ஊசியை எலும்பிற்குள் செலுத்தினால் பலன் ஏற்படும் என்றார். அவ்வளவுதான். அதைக் கேட்டவுடன் என் எலும்பிற்குள் ஒரு நடுக்கம் தோன்றி விட்டது. அவசரமாக ஒரு நன்றி சொல்லிவிட்டு, படு வேகமாக அவரிடமிருந்து விடை பெற்றேன். மிகவும் விரக்தியடைந்து பயிற்சியாவது, ஒன்றாவது. நடப்பது நடக்கும் என்று பழையபடி என் தினசரி வாழ்க்கையில் மூழ்கிப் போனேன்.

இந்த இக்கட்டான நேரத்தில், எங்கள் வீட்டிலிருந்த மிக்ஸி திடீரென்று பழுதாகி விட்டது. 20 வருடங்களாக உழைத்த அந்த மிக்ஸி இனிமேல் ரிப்பேர் செய்ய முடியுமா என்று நினைத்து! வேறொரு மிக்ஸியை! எடுத்து உபயோகிக்க ஆரம்பித்தேன். இதன் முழு பாகங்களும் கண்ணாடியால் ஆனது. ஆகவே மிகவும் கவனத்துடன் கையாள வேண்டியிருந்தது. ஆபிஸிற்கு செல்லும் அவசரத்தில் இதை உபயோகிப்பது மிகவும் கஷ்டமாகயிருந்தது. வேலைக்காரியிடம் கொடுக்க முடியாது. எவர்சில்வர் போன்று, கடைசியில் செய்து கொள்ளலாம் என்று விட முடியாது. வேறு மிக்ஸி எவர்சில்வர் ஜாடிகளுடன் வாங்கலாமா என்று யோசித்தேன்.

அப்பொழுது எனக்குத் திடீரென்று என்னுடைய "குட்டி அம்மி" நினைவிற்கு வந்தது. வடக்கேயிருந்தபோது உபயோகப்படுத்தியது. அழகாக இருந்ததால் மாற்றலாகி சென்னை வந்த போது கூடவே எடுத்து வந்திருந்தேன். ஆனால் அது எங்கள் குடித்தனக்காரர்களுக்கு வீடு வாடகை விட்டபோது அங்கு போட்டிருந்தேன். அவர்கள் அதை எப்பொழுதும் அழகாகயிருக்கிறது என்று சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள். அதை மேடையிலேயே வைத்துக் கொள்ளலாம். அலம்பி விடுவதும் மிகவும் சுலபம். எனவே நிலைமையை எடுத்துச் சொல்லி அந்த அம்மியையும், குழவியையும் திரும்பிக் கொண்டு வந்தேன். அவர்கள் தங்களிடமிருந்த இரண்டாவது மிக்ஸியை எனக்குக் கொடுக்க முன் வந்ததை மறுத்து, அம்மியை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தேன்.

சிறிய குடும்பான எங்களுக்குக் கூட்டு, துவையல், சட்னி என்று அரைப்பது சுலபமாயிற்று. அதிக அளவு என்றால் மிக்ஸியென்று செய்து கொண்டேன். இரண்டொரு மாதங்கள் சென்றன. என் மகள் திடீரென்று "என்னம்மா இப்பெல்லாம் நீ என்னை கூப்பிடறதேயில்லை" என்றாள். முதலில் அவள் கேள்வி புரியவில்லை. பிறகுதான் உணர்ந்தேன். நான் இப்பொழுது அவள் உதவியில்லாமல் ஆடை அணிய முடிகிறது. கையைப் பின்னால் செலுத்திப் பார்த்தேன். என்னால் நம்ப முடியவில்லை. தினசரி ஓட்டத்தில் எனக்கு ஏற்பட்டிருந்த மாறுதலைக்கூட உணராமல் ஓடிக் கொண்டிருந்திருக்கிறேன். இது எப்படி சாத்யமாயிற்று? பயிற்சி செய்யவில்லை. என்னை ஒத்தடம் எல்லாம் விட்டாயிற்று. மருந்தும் சாப்பிடவில்லை. மிகவும் யோசித்த பின் உண்மை புலப்பட்டது.

ஆம்! என்னுடைய குட்டி அம்மியும், குழவியும்தான் காரணம். என்னுடைய உறவினர்கள் "என்ன இந்தக் காலத்தில் இப்படி அம்மியில் அரைச்சிட்டு இருக்கியே" என்று சொன்னபோதும், விடாது அம்மி அரைத்ததன் பயன் ஆர்தரைடீஸ் என்னை விட்டுப் போனது. டாக்டரைப் பார்த்து என் அம்மிப் புராணத்துடன், அவர் தவறாக நினைக்காதிருக்க, தேகப் பயிற்சியும் செய்வதாகக் கூறினேன். (ஒரு சின்னப் பொய்தான். வேறே வழி) அவரும் சிரித்துக் கொண்டே "ஆமாம். அந்தக் காலத்தில் தினசரி வாழ்க்கையோடு அமைந்த பயிற்சிகள் மிஷின்களின் வரவால் மறைந்து, பெண்கள் தேகப் பயிற்சிக்கென இப்பொழுது பணமும், நேரமும் ஒதுக்க வேண்டியுள்ளது. இது காலத்தின் கட்டாயம்" என்றார்.

இனி இஞ்செக்ஷனோ, ஆபரேஷனோ தேவையில்லை என்று நினைத்து மனதிற்குள் ஒரு சின்னதட்டாமலை சுற்றினேன். பிறகென்ன, எல்லாரிடமும் அம்மிப் புராணம் தான். அம்மி மிதித்து அருந்ததி பார்த்த நேரத்தைவிட இப்பொழுது என்னுடைய குட்டி அம்மியைத் தடவி சந்தோஷப்பட்டேன். ஆகவே என்னைப் பொறுத்தவரை பல்லிற்கு கால்கேட் பாதுகாப்பு வளையம் போல் கை சம்பந்தப்பட்ட ஆர்தரைடீஸிக்கு அம்மியும் குழவியுமே சரியான பிரிஸ்கிரப்ஷன்!

வளம் தரும் வண்ணக்கோலங்கள்

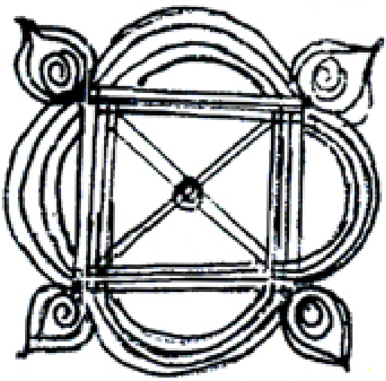
கோலம் என்பது வாசலில் மட்டும் போடுவதல்ல. தினமும் கடவுள் ஸன்னதியிலும் போட வேண்டும். அவ்வாறு போடப்படும் கோலங்கள் பலவிதமாக உள்ளன. கிழமை கோலம் – அந்தந்த கிழமைக்கு ஏற்ப போட வேண்டும். சஹஸ்ரநாம கோலம். இதுவும் ஞாயிறு முதல் சனிக்கிழமை வரை அந்தந்த தினங்களுக்கு ஏற்ப போட வேண்டும். திருஷ்டி கோலம், நோய்களைத் தடுக்கும் கோலம் என பலவிதங்கள் இருக்கின்றன.

முதலில் காலையில் சாணியைக் கரைத்து (முடிந்தவர்கள்!) வாசல் தெளிக்க வேண்டும். சாணியைக் கரைப்பதால் கிருமிகள் வராமல் தடுக்கும். பச்சை கலரில் பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்கும். செவ்வாய் வெள்ளி இரு தினமும் படிக்கோலம் போட்டால் நல்லது என்று என் பாட்டி சொல்வார்கள். இத்தகைய படிக்கோலம் எல்லாரும் அறிந்ததே. இத்தகைய படிக்கோலம் இரண்டு வகைப்படும்.

முதல் வகை : இவ்வாறு போடப்படும் கோலங்கள் கண்டிப்பாக மூன்று அல்லது நான்கு இழைகளாக இருக்க வேண்டும்.

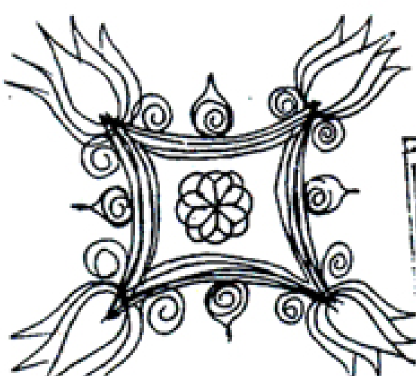
• ரங்கநாயகி

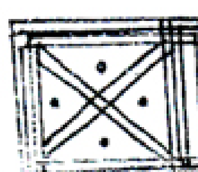






கல்யாணம் போன்ற விசேஷங்கள், தீபாவளி, கார்த்திகை பண்டிகை, நோன்பு வெள்ளி செவ்வாய் ஆகிய எல்லா நாட்களிலும் இத்தகைய கோலங்களைப் போட்டு செம்மண் அல்லது காவியைச் சுற்றி இட்டால் பார்ப்பதற்கு மிக அழகாக மங்களகரமாக இருக்கும். இதே படிக்கோலம் மற்றொருவிதம். இதுவும்





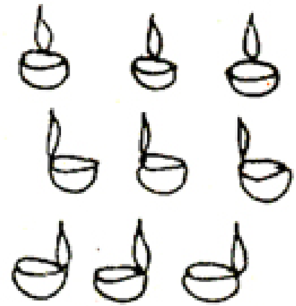
பலர் அறிந்ததே.

இத்தகைய படிக் கோலங்கள் எல்லாரும் அறிந்தது என்பதால் இதைப் பற்றி விரிவாக எழுதவில்லை. இத்தகைய படிக்கோலங்களில் நடு வில் தாமரைக்கு பதிலாக ஸ்ரீஜெயந்தி என்றால் ஒரு அழகான வட்டம் இட்டு நடுவில் இரண்டு கிருஷ்ண பாதங்களை வரையலாம். அல்லது கார்த்திகை பண்டிகை என்றால் இதே போல படிக்கோலத்தின் நடுவில் வட்டம் வரைந்து அதைச் சுற்றி செம்மண் இட்டு இரண்டு விளக்குகள் வரையலாம். அடுத்து ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் வாசலில் காலையில் சூரியனைப் போல கோலம் போட்டால் கண்ணிற்கு மிகவும் நல்லது. நடுவில் சூரியனைப் போல போட்டு சுற்றிலும் உங்கள் விருப்பப்படி எந்த டிஸைனும் போடலாம்.

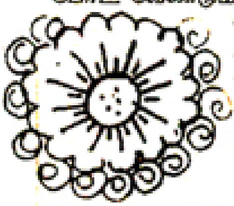






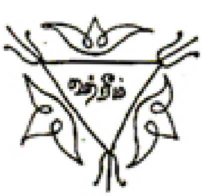


இதே போல வீட்டில் யாராவது ஊருக்குக் கிளம்புகிறார்கள் என்றால் அன்று வாசலில் இத்தகைய மாவிலைக் கொத்து கோலம் போட வேண்டும். அதனால் அன்று ரயிலிலோ பஸ்ஸிலோ பிரயாணம் செய்பவர்களுக்கு எந்தவித தடங்கலும் ஏற்படாது. சிறப்பாக அமையும். (இதுபற்றி இந்தக் காலத்தில் கொஞ்சம் யோசிக்க வேண்டியது தான். இந்தக் கோலத்தைப் பார்த்தவுடன் ஊருக்குப் போயிருக்கிறார்கள் என்பதைத் திருடர்கள் தெரிந்து கொண்டு விடுவார்களே!)



இதையும் வாசலில் அடிக்கடி போட்டு வந்தால் திருஷ்டி குறையும். திருஷ்டி அதிகமாக இருப்பதாக நினைத்தால் இந்தக் கோலத்தைத் தொடர்ந்து போட்டுவர திருஷ்டி குறையும். இதே போல கார்த்திகை பண்டிகையின் போது விளக்குக் கோலங்களை வாசலின் இருபுறமும் அல்லது நாம் நடுவில் போடும் கோலங்களைச் சுற்றி டிசைன் போல போடலாம். இது பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். கார்த்திகை முடிந்து விட்டது. பொங்கலுக்குப் போடலாமே!

இதுவரை வாசலில் போடும் கோலம் பற்றிப் பார்த்தோம். இதைத் தவிர புள்ளி வைத்துப் போடும் கோலங்கள் நிறைய உள்ளன. இனி கடவுள் ஸன்னதியில் போடும் கோலங்களைப் பற்றிப் பார்ப்போம். தினமும் காலையில் குளித்து முடித்து கடவுள் ஸன்னதியில் கோலம் போடுவது மிகவும் விசேஷம். தினமும் போட வேண்டும். கடவுள் ஸன்னதியில் அரிசி மாவினால் கோலம் போடுதல் நல்லது. கல் மாவு நல்லதல்ல. முதலில் கோலம் போடும் இடத்தை நன்றாக சுத்தம் செய்தல் அவசியம். முதலில் கிழமைக் கோலம். கிழமைக் கோலம் பலர் அறிந்திருக்கலாம். சௌந்தர்யலஹரி ஸ்லோகத்துடன் கூடிய இத்தகைய கோலங்களை கிழமைக்கு ஏற்ப தினமும் போட்டால் வீட்டிற்கும் நல்லது. மனதிற்கும் நல்லது. நல்ல முறையில் போடப்படும் கோலங்கள் மனிதரையே அல்லாது தேவதைகளையும் ஆகர்ஷிக்கக்கூடியனவாகும். ஏதோ மனதிற்குத் தோன்றியபடி போடாமல் முறையாகக் கோலங்களைப் போடுவது லக்ஷ்மிகரமாக இருக்கும். அவ்வித கோலங்கள் தேவதைகளுக்கு ப்ரீதியை உண்டாக்கும். பெண்கள் கடவுள் ஸன்னதியில் அந்தந்த கிழமை கோலங்களை அரிசி மாவினால் போட்டு அதில் குத்துவிளக்கு ஏற்றி வழிபட்டால் அஷ்டலக்ஷ்மி கடாக்ஷம் பெறுவார்கள் கண்டிப்பாக.



ஞாயிற்றுக் கிழமை :

சூரிய பகவான் :

இத்தகைய கோலம் ஸகலகார்யஸித்தியையும் உண்டாக்கும். சௌந்தர்யலஹரி தெரிந்தவர்கள் "ததீயாம்ஸம் பாம்ஸு" என்று தொடங்கும் ஸ்லோகத்தை இத்துடன் சொல்லி வந்தால் கண்டிப்பாக பலன் கிடைக்கும்.

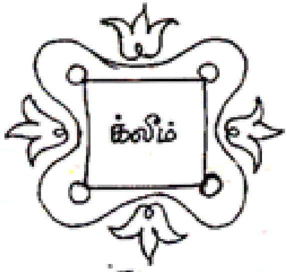
திங்கள் கிழமை :

சந்திரபகவான்

"சிவ : ஸக்த்யா யுக்தோ" எனத் தொடங்கும் சௌந்தர்யலஹரியின் முதல் ஸ்லோகத்தை



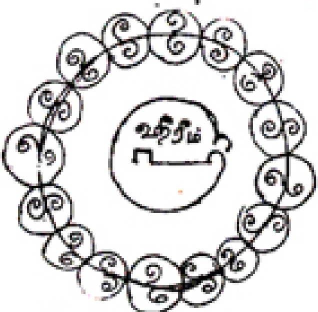
BAMBINO
அறுபது 5வது பரிசுகள் 10 கிராம் தங்கம்
நான்கு 4வது பரிசுகள் 50 கிராம் தங்கம்
இரண்டு இரண்டாம் பரிசுகள் 250 கிராம் தங்கம்
மூன்று 3வது பரிசுகள் 125 கிராம் தங்கம்
மாதமும் 100 நபர்களுக்கு ரூ. 1000/- மதிப்புள்ள பரிசுகள்
கோல்ட்
முதல் பரிசு ஒரு கிலோ தங்கம்
"அம்மாக்களே, அப்பாக்களே, அண்ணன்களே, அக்காக்களே, பாக்கெட்டுகளின் எண்ணிக்கையை யூகித்து தங்கத்தை பரிசாகப் பெறுங்கள்."
31-1-1998
Mail (along with the Bambino Vermicelli empty pack) to: GM (Mktg.), Post Box No. 2010 Secunderabad - 3
போட்டி 31-1-1998 அன்று முடிவடைகிறது
ரூ 15லட்சம் மதிப்புள்ள பரிசுகளை வெல்லுங்கள்
Mudra : BAIL : 97324 (TN) Tam



இக்கோலம் போட்டு விளக்கேற்றி தினமும் சொல்லி வந்தால் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமும் எந்தத் தடங்கலும் வராமலும் இருக்கும்.

செவ்வாய் கிழமை :

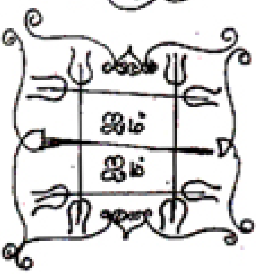
குஜபகவான் :



"தடில்லேகா" எனத் தொடங்கும் ஸ்லோகத்தை சொல்ல வேண்டும். இக்கோலத்தைப் போட்டால் ஜயம் நிச்சயம் உண்டாகும்.

புதன் கிழமை .

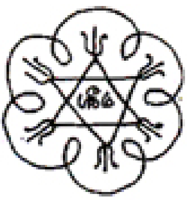
புதபகவான் :



"ஸவித்ரீபிர் வாசாம்" எனத் தொடங்கும் சௌந்தர்ய லஹரி ஸ்லோகத்தை இக்கோலம் போட்டு விளக்கேற்றி வேண்டிக் கொண்டால் ஸகல சாஸ்திர ஞானம் உண்டாகும்.

வியாழக் கிழமை :

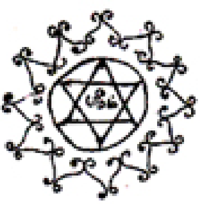
குரு பகவான் :



''அவித்யாநா மந்தஸ்திமிர'' எனத் தொடங்கும் சௌந்தர்யலஹரி ஸ்லோகத்தைச் சொல்லி வரவும். ஸகல ஸம்பத்தும் வித்யையும் உண்டாகும்.

வெள்ளிக் கிழமை :

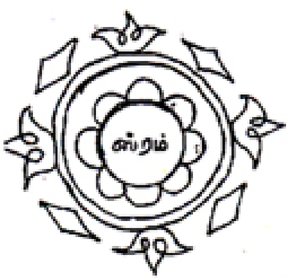
சுக்ர பகவான் :



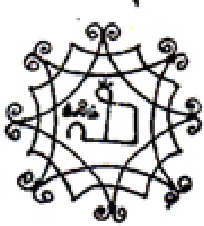
''சதுர்ப்பி : ஸ்ரீகண்டை :'' எனத் தொடங்கும் ஸ்லோகத்தை கன்னிப் பெண்கள் தினமும் இறைவன் ஸன்னதியில் இந்தக் கோலம் போட்டு விளக்கேற்றி வழிபட்டால் கண்டிப்பாக சீக்கிரமாகக் கல்யாணம் நடக்கும். தவிர சௌபாக்யம் குழந்தைப்பேறு உண்டாகும்.

சனிக்கிழமை :

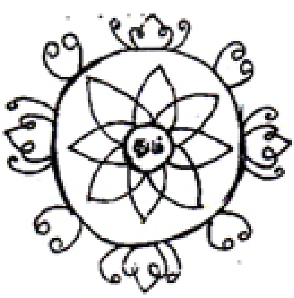
ஸ்ரீஸ்துதி



"த்வயா ஹருத்வா" எனத் தொடங்கும் இந்த சௌந்தர்ய லஹரி ஸ்லோகத்தை இக்கோலம் போட்டு தினமும் சொன்னால் வியாதி நீங்கும். கடன் தொல்லை விலகும். பேய், பிசாசு தொல்லை நீங்கும்.



ராகு ஸ்துதி



கேது பகவான் :

இந்த இரண்டு ஸ்லோகங்களும் ராகு, கேது, தோஷம் உள்ளவர்கள் தினமும் இறைவன் ஸன்னதியில் போடலாம். (எக்காரியத்திலும்

"OLD IS GOLD
GOLD IS T. NAGAR LKS



HOUSE OF L.K.S
LKS
ESTD. 1925

The Big Shop

தலைமுறை தலைமுறையாக
தரமிக்க நகைகளை விற்பனை
செய்து வருவதில் நிகரற்று விளங்குவது
எல். கே. எஸ் கோல்டு ஹவுஸ்

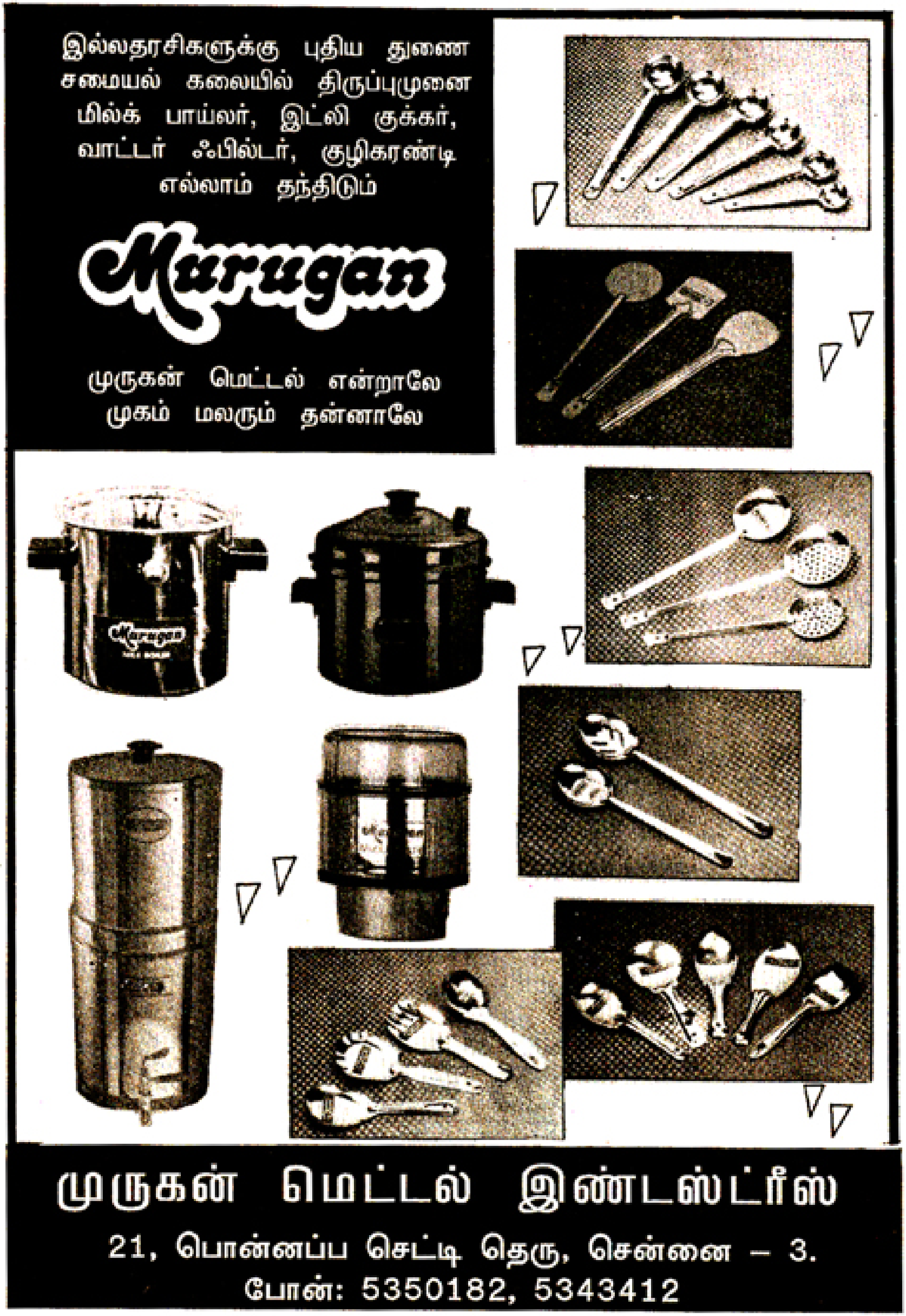
L.K.S
GOLD HOUSE

60, USMAN ROAD, T.NAGAR, MADRAS - 600 017.
PHONE : 4341111, 4342222, 4344444, 4345555, 4342122, 4343323

* OPEN ON SUNDAYS - 10 A.M. TO 1 P.M.

"LKS GOLD" IS CASH IN HAND

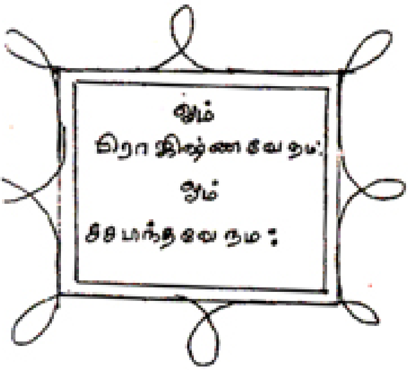
ADSTART


இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்
Murugan
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே
முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்
21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை – 3.
போன்: 5350182, 5343412

ஜயமடைதல் தரித்ரம் வியாதி, பீடைகள் நிவர்த்தி)

இதே போல ஸஹஸ்ராம கோலம் உள்ளது. இதையும் கிழமைக்கு ஏற்ப போட வேண்டும். கடவுள் ஸன்னிதானத்தில் அரிசி மாவினால் கோலம் போட்டு குத்து விளக்கு ஏற்றி விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம், லக்ஷ்மி ஸஹஸ்ரநாமம் சொல்லி வழிபட்டால் அஷ்டலக்ஷ்மி கடாக்ஷம் உண்டாகும். வீட்டிற்கும் நல்லது. இக்கோலம் மஹாவிஷ்ணுவிற்கு மிகவும் பிடித்தமான கோலம்.

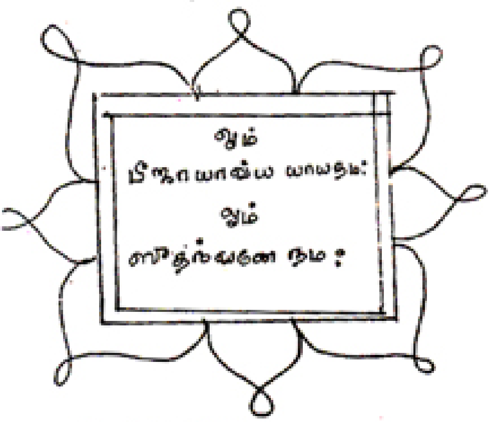
திங்கள் கிழமை :



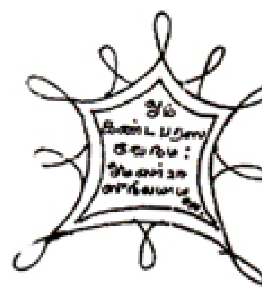
செவ்வாய் கிழமை



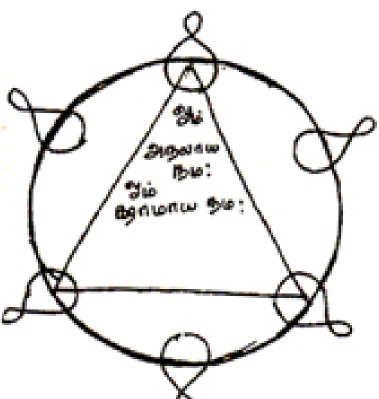
புதன் கிழமை:



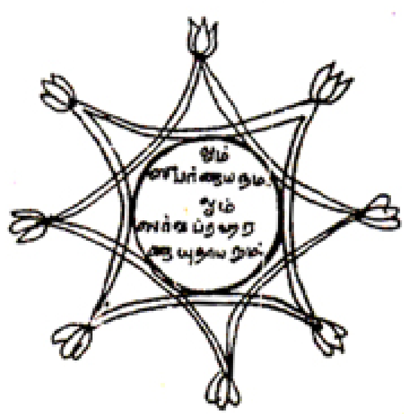
வியாழன் கிழமை

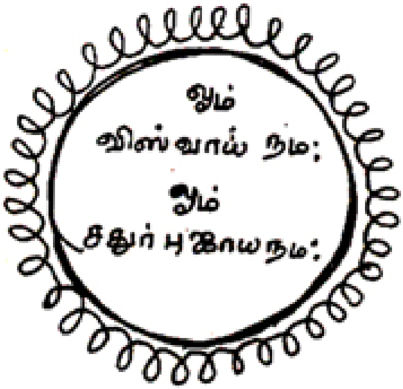


வெள்ளிக் கிழமை



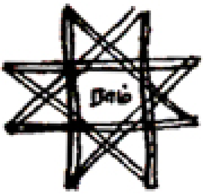
சனிக்கிழமை





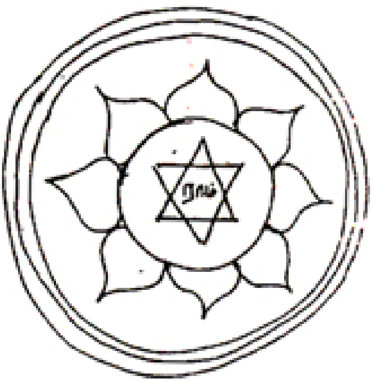
ஞாயிற்றுக் கிழமை

இவ்வாறு ஞாயிறு முதல் சனிக்கிழமை வரை ஸஹஸ்ராம கோலம் போட்டு தினமும் வழிபட்டால் மங்களகரம் உண்டாகும். அந்தந்த கோலத்தின் நடுவில் ஸஹஸ்ரநாமத்தில் சில வரிகளும் எழுதப்பட்டால் மன நிற்கு நிம்மதி உண்டாகும். கவலைகள் நீங்கி குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சி நிலவும்.



ஸஹஸ்ரநாம கோலத்திற்குப் பிறகு ராமாயண கோலம். சில வீடுகளில் தினமும் சுந்தரகாண்டம் படிப்பவர்களும் இருக்கின்றார்கள். "ராமாயண பலகை" என்ற இந்தக் கோலம் ராமாயணம் படிக்கும் போது படிப்பவரின் அருகில் ஒரு பலகை போட்டு பலகை மேல் போட வேண்டும். அதில் புஷ்பம் போட்டு ஊதுவத்தி ஏற்றி வைக்க வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் பகவான் ஸ்ரீ ஆஞ்சனேயர் அந்தப் பலகையில் நம்முடன் அமர்ந்து ராமாயணத்தைக் காதால் கேட்பாராம். எங்கெங்கு ராமாயணம் படித்தாலும் அங்கு கண்டிப்பாக ஆஞ்சனேயர் வந்து அமர்ந்து மனங்குளிர காதால் ராமாயணத்தைக் கேட்டு ரசிப்பாராம்.

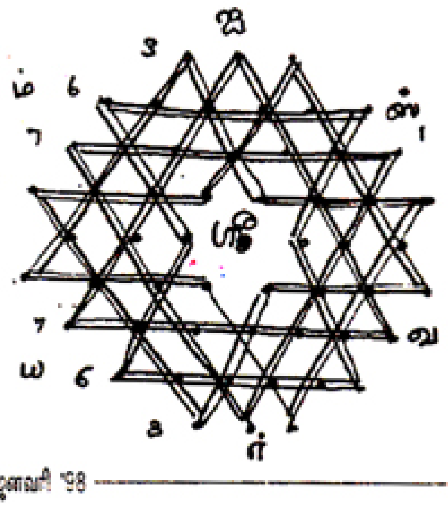
ஆஞ்சனேயர் கோலம்



இந்தக் கோலம் வியாழன் அல்லது சனிக்கிழமை போட்டு நடுவில் ராம என்று எழுத வேண்டும். இதனால் மன தைரியம் உடல் ஆரோக்கியம் பக்தி, நற்குணங்கள் ஏற்படும். வீட்டில் நோயுற்றவர்கள் இருந்தால் இந்தக் கோலம் தினமும் போட்டு வழிபட்டால் வியாதியின் கடுமை குறைந்து நோயிலிருந்து விடுபடுவார்.



இதே போல 12 முறை ஸ்வஸ்திக் போட வேண்டும். அது எப்படி வேண்டுமானா ஓம் கோலம் போல், அல்லது வரிசையாகவும் இருக்கலாம். வியாதிகள் வராமல் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டி போடப்படும் கோலம் இது.



ஐஸ்வர்ய கோலம் :

இந்தக் கோலம் எல்லா பெண்மணிகளும் அறிந்ததே. பல பேர் இதைத் தினமும் கடவுள் ஸன்னதியில் போடுகிறார்கள். இருப்பினும் தெரியாதவர்களுக்காக இந்தக் கோலத்தையும் எழுதுகிறேன். லோகமாதா ஜகன் மாதா ஸ்ரீபுவனேஸ்வரி தேவியின் இஷ்டமான கோலம் இது.

ஐஸ்வர்ய கோலத்தைத் தினமும் போட்டு குத்துவிளக் கேற்றி வழிபட்டால் தேவியின் கடாக்ஷம் கண்டிப்பாகக் கிடைக்கும். நினைத்தது நிறைவேறும். செல்வம் பெருகும். அஷ்டலக்ஷ்மி அருள் கிடைக்கும். இந்த ஐஸ்வர்ய கோலத்தை செவ்வாய் வெள்ளி

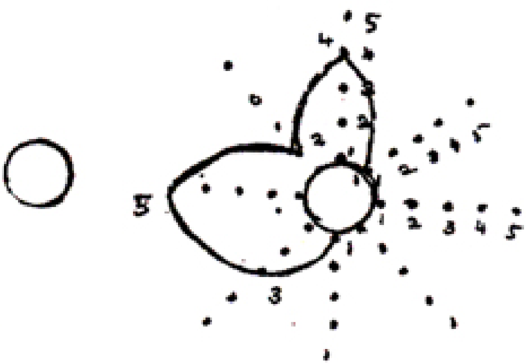

PUSTI
Singapore
Surprise
10 மகத்தான சிங்கப்பூர் பயணப் பரிசுகள்!
1000 அட்டகாசமான பரிசுகள்!
ரொம்ப ரொம்ப சுலபமான, ஜாலியான போட்டி!
குழந்தைகளே, உங்கள் டிராயிங் திறமையைக் காட்டி, பரிசு வெல்லுங்கள். அம்மாவை சிங்கப்பூருக்கு விடுமுறை சமயத்தில் அழைத்துச் செல்லுங்கள்! உங்களுக்காக வேறு பல பரிசுகளும் உள்ளன! சூப்பர் 3-இன்-1, ஹெர்குலஸ் பிளேஸ் சைக்கிள், கோடக் காமெரா, பர்சனல் ஸ்டீரியோ, வாட்ச்கள் போன்ற பல பரிசுகள்! இவற்றையெல்லாம் உங்களுக்குத் தருகிறது புஸ்டி பிஸ்கெட்! எனவே சீக்கிரம் கடைக்குச் சென்று, சத்தான புஸ்டி பிஸ்கெட் வாங்கி, கூடவே நுழைவுத்தாளையும் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். அம்மாவை படமாக வரைந்து எங்களுக்கு அனுப்புங்கள்! பரிசு கிடைக்கும், பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள்!
கடைசி தேதி – ஜனவரி 15, 1998
ஆகவே சீக்கிரம், சீக்கிரம் !!
இந்த வாய்ப்பு தமிழகத்திலும் பாண்டிச்சேரியிலும் மட்டுமே.

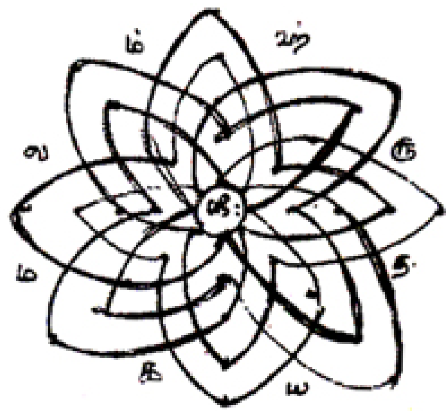
ஆகிய இரு தினங்களும் மஞ்சள் பொடி கலந்து அரிசி மாவினால் போட்டு கோலம் போட்டால் மிகவும் விசேஷமாகும். இது எட்டு புள்ளி வைத்து பிறகு ஏழு புள்ளி வைக்க வேண்டும். மறுபடியும் எட்டு புள்ளி இட வேண்டும். பிறகு இருபுறமும் 7, 6, 3 என புள்ளிகள் வைத்துப் போட வேண்டும்.

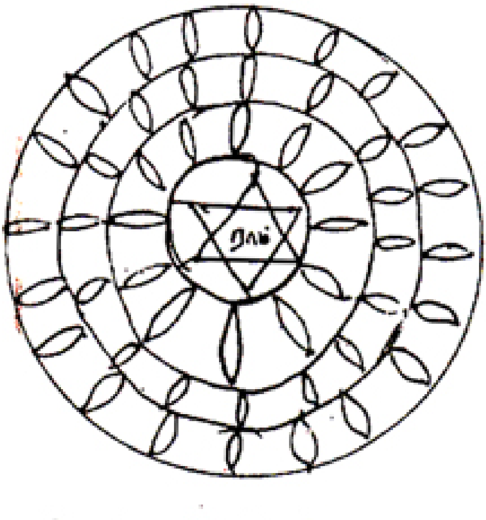
இந்தக் கோலத்தில் ஸ்ரீ நடுவில் எழுதி சுற்றி ஐஸ்வர்யம் என்று எழுதலாம். ஒரு கோடு வெள்ளை மாவு ஒரு கோடு மஞ்சள் பொடி என்றும் போடலாம்.

ஹ்ருதய கமலம் :

ஸ்ரீ மஹாவிஷ்ணுவின் ஹ்ருதய கமலத்தில் வீற்றிருக்கும் ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மிக்கு விசேஷமான கோலம். இக்கோலம் தினமும் போடலாம். (அ) செவ்வாய் வெள்ளியும் போடலாம். இதன் தாமரைக் கொத்து போன்ற எட்டு இதழ்களிலும் குங்குமத்தால் பொட்டு வைக்க வேண்டும். குடும்பத்திற்கும் நல்லது. முதலில் ஒரு வட்டம் வரைந்து கொண்டு அதிலிருந்து எட்டு பக்கமும் 5 புள்ளி வைக்க வேண்டும். பிறகு 1, 3, 5, 2, 4, 1 என இணைக்க வேண்டும். முத்து போல கோலமிட்டால் தேவதைகள் மகிழ்வார்களாம். இந்தக் கோலத்தையும் மஞ்சள் பொடி கலந்து போடலாம்.







ஸ்ரீராமர் கோலம் :

இந்தக் கோலத்தை மங்கையர் 48 நாட்கள் மனதில் ஏதாவது நினைத்துக் கொண்டு போட வேண்டும். நினைத்த காரியம் நிறைவேறும் மனதிற்கு நிம்மதி உண்டாகும்.

சங்கினால் ஆன விளக்கு கோலம் :

சங்கினால் ஆன இக் கோலத்தை பெண்கள் 12 நாட்கள் தொடர்ந்து போட வேண்டும். ஏதாவது ஒரு காரியம் மனதில் நினைத்துக் கொண்டு போட வேண்டும். 12 நாட்களுக்குள் நினைத்த காரியம் நிறைவேறும். 12 நாட்கள் கடவுள் ஸன்னதியில் போட்டு 12 முறை நமஸ்காரம்

எங்கள் பொன்விழா ஆண்டில்
உங்கள் கனவை நனவாக்கும்
நவீன பிரஷர் குக்கர்



IS 2347

8 லிட்டர்
ரூ 1199/-
மட்டும்

ஏறத்தாழ அலுமினியம் பிரஷர் குக்கரின்
விலையில் காளி காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பிரஷர் குக்கர்

இச்சலுகை
தமிழ்நாட்டில்
மட்டுமே!

காளி

காப்பர் பாட்டம்
ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல்
பிரஷர் குக்கர்

- குறைவான விலை
- அதிக சிக்கனம்
- நிறைவான அமைப்பு
- உயர்வான மதிப்பு
- விரைவான செயல்திறன்
- எளிதான பராமரிப்பு

kali

COPPER-BOTTOM
STAINLESS STEEL
PRESSURE COOKER

kali 50
GOLDEN YEARS

காளி : விலையில் குறைவு - மதிப்பில் உயர்வு - மனதில் நிறைவு.

RG-40/KALI/97.



செய்ய வேண்டும். இந்தக் கோலம் போடும் போது நடுவில் பேசக் கூடாது. மொத்தம் 108 சங்கு உள்ளன. ஒவ்வொன்றும் தனித் தனியாக ஒன்றோடு ஒன்று இடிக்காமல் போட வேண்டும். இந்தக் கோலம் பார்ப் பதற்கு குத்துவிளக்கு போல அழகாக இருக்கும்.

ஆஞ்சனேயர் கோலம் :

ஸ்ரீ ஆஞ்சனேயர் சஞ்சீவி மலையை ஒரு கையால் தூக்கி வந்ததால் லக்ஷ்மணர் உயிர்பெற்று எழுந்தார். அந்த மலையை கையிலே ஏந்தியபடி உள்ளதால் அந்த வகையில் 5, 4, 3, 2, 1 என்று மலை போல வரைந்து உள்ளே ராம் ராம் என்று எழுத வேண்டும். இதனால் வீட்டில் வியாதிகள் வராது. இறைவன் ஸன்னதியில் இருபுறமும் யானை வரைந்தாலும் உடம்பு படுத்தாமல் வியாதிகள் வருவது குறையுமாம். சனிக்கிழமை போன்ற நாட்களில் கடவுள் ஸன்னதியில் இருபுறமும் சங்கு சக்கரம் வரைவதும் மிகவும் நல்லது.



தினமும் கடவுள் ஸன்னதியில் கோலம் போட்டு விளக்கு ஏற்றி தெரிந்த அளவு ஸ்லோகம் சொல்லி மனமார வழிபட்டால் கண்டிப்பாக நாம் ஒரு குறையும் இல்லாமல் வாழ்வோம். நம்மைப் பார்த்து குழந்தைகளும் இன்றைய கலாசார சீரழிவுகளால் அலைக்கழிக்கப்படாமல் நல்லவிதமாக வளருவார்கள்.

— ரங்கநாயகி ரங்கராஜன்

முடியும் போது செம்பருத்தி இலைகளை காயவைத்து பவுடர் பண்ணிக் கொள்ளவும். வெந்தயத்தையும் பொடி பண்ணிக் கொள்ளவும். டப்பாவில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேவைப்படும் போது ஒரு ஸ்பூன் எடுத்து சிறிது வெந்நீர் விட்டுப் பிசைந்தால் ஷாம்பூ ரெடி.



– புஷ்பா நரசிம்மன்



இனிய சருமத்தை காப்பாற்ற
இயற்கை அன்னையின் ஈடில்லா பராமரிப்பு
எமது மெடிமிக்ஸ் ஸ்கின் கேர் கேப்சூல்கள் இயற்கையின் சக்தி வாய்ந்த ஆண்டி ஆக்சிடன்ட்ஸ் (Antioxidants) மற்றும் பிளவனாய்ட்ஸ் (Flavonoids) நிறைந்த படோலா (Patola), பூனிம்பா (Bhunimbha), பர்படகா (Parpataka) எனும் 12 ஆயுர்வேத மூலிகைகள், வைட்டமின் சி சத்து நிறைந்த அம்லகி (Amla) மற்றும் உலகப்புகழ் பெற்ற ஊட்ட சத்து நிறைந்த, திசுக்களுக்கு புத்துயிர் ஊட்டும் புரோட்டீன்கள், அத்தியாவசிய கொழுப்பு அமிலங்கள் (Essential Fatty Acids) GLA, SOD, வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் (Beta carotene, Vit E, Zinc) அடங்கிய ஸ்பைருலினா (Spirulina) என்ற கடல்பாசியும் அடங்கியது.
வயது கூடகூட நமது சருமத்தில் உள்ள கொல்லகன்கள் மற்றும் எலாஸ்டின் இழைகளின் வடிவம் சிதைந்து அதனால் நமது சருமம் மெலிந்து விரைப்பு தன்மை குறைந்து பொலிவிழந்து சுருக்கம் நிறைந்ததாக மாறுகிறது.
மெடிமிக்ஸ் ஸ்கின் கேர் கேப்சூல் நமது சருமத்திற்கு போஷாக்கு அளிப்பதுடன் சருமத்திலுள்ள கொல்லகன்களுக்கும் எலாஸ்டின் இழைகளுக்கும் புத்துயிர் அளித்து வளம் பெறச்செய்ய தூண்டுகிறது. இதனால் நமது முகத்தில் மட்டுமின்றி உடலின் பூரண சருமத்திலும் புதிய விறைப்பும் பொலிவும் மிருதுதன்மையும் ஏற்படுகிறது.
SKIN CARE CAPSULE
மெடிமிக்ஸ்
ஸ்கின் கேர் கேப்சூல்
12 மூலிகைகள் + ஸ்பைருலினா
ஆண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கு
உடனடி நிவாரண இருமல் மருந்து
எமது மற்றுமோர் அரிய படைப்பு
மெடிமிக்ஸ் காப் சிரப்
MEDIMIX COUGH SYRUP
பாரம்பர்ய மூலிகை கலவை
எமது நோயாளிகளுக்கிடையில் நடத்திய மருத்துவ பரிசோதனையில் எவ்வித பாதிப்பும், பக்க விளைவுகளும் அறியப்படவில்லை.
எல்லா மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்.
Manufactured by:-
SOWPARNIKA HERBAL EXTRACTS AND PHARMACEUTICALS (P) LTD., Chennai.
M.O./D.D.
Marketed by:
DORCAS DISTRIBUTORS,
No 7, M-Block, Anna Nagar East,
Chennai - 600 102.

சுயசம்பாத்தியம்

கிருஷ்ணவேணிக்கு குழப்பமும் ஏமாற்றமுமாக இருந்தது. இன்னும் சொல்லப் போனால் இப்போது மனது கனக்கிறதா, வருத்தப்படுகிறதா அல்லது கோபம் வருகிறதா? தெரியவில்லை. சுவர்க் கடிகாரம் இரவு இரண்டு மணி அடித்தும் கண் இமைக்கவேயில்லை.

இதுவரை இடம்கொடுக்காத பல எண்ணங்கள் மனத்தில் காளான்களாக முளைக்கத் தொடங்கின. மழைக்குப் பின் முளைவிடும் காளான்கள் எந்த அறுவடைக்குப் பிரயோஜனம்? கணவர் சாரங்கன், விஷயத்தை ரொம்ப சாதாரணமாகச் சொன்ன பிறகு தன் மனத்தில் எழும் உணர்ச்சியும் எண்ணங்களும் கூட அல்பாயுசான வீண் குப்பையோ என்றே வேணிக்குத் தோன்றியது.

ஆயிற்று. நாற்பது வருஷத்திற்கு மேல். ஐம்பத்தாறு ஐப்பசியில் கல்யாணமாகி புகுந்த வீடு வந்தபோது அந்தக் காலத்திலேயே 'படித்த பெண்' என்ற முத்திரை மேலோங்கி நின்றது. பி.யு.சி. பாஸ் செய்ததும் சாரங்கன் ஜாதகம் தகைய, கல்யாணம் ஏற்பாடாகி விட்டது. வேணியின் அடக்கமான சுபாவத்தைப் பற்றியும் வீட்டு வேலைகளில் லாவகத்தைப் பற்றியும் அம்மா, பிள்ளை வீட்டாருக்கு வரதட்சணையோடு சேர்த்து கியாரண்டி கொடுத்து விட்டு வந்தாள்.

அடக்கம், குடும்ப நிர்வாகத்தில் லாவகம் - இந்த இரண்டும் புகுந்த வீட்டில் அவளை பொற்சங்கிலியாகக் கட்டிப் போட்டதை வேணி பொருட்படுத்தியதேயில்லை. உண்மையில் அவள் தன் கடமைகளை சுமையாக நினைத்த தில்லை, பொறுப்புக்களாகவே பாவித்தாள். படித்துக் கொண்டிருந்த மைத்துனர்கள், கல்யாணத்திற்கு அடுத்தடுத்து தயா ரான நாத்தனார்கள், மாமனார் - மாமியார் தவறிய பின் போன வருஷம் வரை படுக்கையாகக் கிடந்த அத்தைக் கிழவி, தவிர தோட்டத்தில்



பசு, தென்னை மரம் என்று அத்தனையும் கவனிக்கவே தான் இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டிருந்தாள்.

எட்டு வருஷத்தில் நான்கு குழந்தைகளும் பிறந்தார்கள். முதல் பத்து வருஷம் கணவரின் அலுவலக விஷயத்தில் தலையிடாமல் இருந்தவள், மெதுவாக அவரிடம் பரீட்சைகள் எழுதித் தேர்வு பெற்றால் பதவி உயர்வு கிடைக்குமே என்பதை வலியுறுத்தி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பதவியிலும், வாழ்க்கையிலும் உயர சரிக்குச் சரியாக துணைபுரிந்தாள்.

பெரிய பையன் ரங்கனுக்கு ஐ.ஐ.டி.யில் இடம்கிடைத்து, பின் அமெரிக்காவுக்குக் குடியேறினான். மகன் - மருமகள் - குழந்தை எல்லோருடனும் சேர்ந்து இருக்க மூன்று மாத விசாவில் அங்கே போனாலும், அந்த ஊர் சீதோஷ்ணமும் வாழ்க்கை முறையும் ஒத்து வராமல், ஊர் திரும்புவதற்குள்

வேணி ரொம்பவும் தவித்துப் போய் விட்டாள்.

இரண்டாவது, மோஹனா. அவள் ஆசைப்பட்டபடியே ஆடிட்டராகப் படிக்க வைத்து நிறைய செலவு செய்து கல்யாணம் பண்ணிக் கொடுத்தார்கள். பொன் முட்டை இடும் வாத்தான அவள் பிறந்த வீட்டுடன் போக்குவரத்தையே எப்போதோ நிறுத்திவிட்டாள் – கணவன் உத்தரவுப்படி. அவளாவது நிம்மதியாய் இருந்தால் சரி என்று இவர்களும் விட்டு விட்டார்கள்.

வெங்கட் மூன்றாவது பிள்ளை. லெதர் டெக்னாலஜியில் நிபுணன். கல்யாணமாகி இருபதாவது நாள் தன் மனைவி உத்திரவுப்படி தனிக்குடித்தனம் போனான். மாமனார் – மாமியாரை வீட்டுக்கு பாரமாக நினைக்கும் மருமகள் கையால் ஒருவேளை கூட சாப்பிட்டதில்லை சாரங்கன் தம்பதியர்.



கடைசி பெண் யசோதா – யசோதாவாக இருந்தவள் இப்போது மதம் மாறி, பெயர் மாறி, ஆளே மாறி விட்டாள். தன் வழிக்கு ஒத்து வராத பெற்றோரை அவர்களுக்கு வாய்ப்புக் கொடுக்காமல் தானே ஒதுக்கிவிட்டு தான் விரும்பியவனைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டு டாக்டர் தம்பதியாய் வாழ்ந்து வருகிறாள். அவளைப் பற்றி இப்போதெல்லாம் பேசுவதே – ஏன், நினைப்பதே இல்லை.

இதெல்லாம் நடந்து முடிந்த கதை. அவரவர்கள் குழந்தையும் குடித்தனமுமாக இருந்து கொண்டிருந்த போது 'தனி'குடித்தனமாக நாட்களைத் தள்ளியது என்னமோ சாரங்களும் வேணியும்தான். அடுத்தடுத்து வருத்தங்களும் வேதனைகளும் வந்தாலும், இதெல்லாம் வாழ்க்கையின் அங்கங்களே என்று தன் மனத்தை திடப்படுத்திக் கொண்டு, கணவரையும் தைரியம் சொல்லித் தேற்றி விடுவாள் வேணி. பென்ஷன் பணம் அவர்கள் இருவருக்கும் போதுமானதாக இருந்தது.

கடந்த ஒரு மாதமாக சாரங்கனின் ஆழ்ந்த சிந்தனை, அதிக நேரம் மௌனம் இரண்டையும் வேணி கவனித்துக் கொண்டுதான் இருந்தாள். தவிர, அவள் தூங்குவதாக நினைத்துக் கொண்டு அவர் எதையோ எழுதுவதையும், பிறகு கிழித்துப் போடுவதையும் பிறகு கிழித்ததை தானே எடுத்து வாசல் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டுவிட்டு வருவதையும் கவனித்தாள். யாருக்கேனும் கடிதம் எழுதுகிறாரோ? மூத்தவனுக்கா? அதை ஏன் என்னிடம் மறைக்க வேண்டும்? எவ்வளவு யோசித்தும் புரியவில்லை. சரி, தன்னிடம் வரும்போது பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று விட்டிருந்தாள்.

நேற்று சாயங்காலம் அவள் வழக்கம் போல் கோவிலுக்குப் போய்விட்டு வீடு திரும்பிய போது அவளுக்காகக் காத்திருந்தார் சாரங்கன். வாக்கிங் போய்விட்டு வந்தவர் தனக்காகக் காத்திருப்பதாகச் சொன்னது வேணிக்குச் சற்று ஆச்சரியமாக இருந்தது. நாள் முழுவதும் இருவரும் சேர்ந்தே இருக்கும்போது ஒரு மணி நேரம் கழித்து சந்திக்கும் போது ஆவல் ஏற்படும் அளவிற்கு என்ன விஷயம் இருக்க முடியும்?

குரலைச் செருமிக் கொண்டு சாரங்கன் சொன்னார் : "நம்ப வீரராகவன் ஆபீஸ் வரைக்கும் போயிட்டு

ராதா கிருஷ்ணன்

வந்தேன். இதைப் படிச்சுப் பாரு" வக்கீலிடமிருந்து வாங்கி வந்திருந்த தாள்களில் சாரங்கன் கையெழுத்தில் அவருடைய உயில்! அதிர்ந்தாள் வேணி. அவள் பார்வையில் வெளியான அதிர்ச்சியைப் பார்த்த சாரங்கன், "ஒருநாள் இல்லே ஒருநாள் எல்லாம் தீர்மானிச்சுத்தானே ஆகணும். படிச்சுட்டுத் தா" என்றபடி சுழற்றிய சட்டையை மாட்ட உள்ளே போய் விட்டார்.

இதுதானா இத்தனை நாள் பூதம் காத்த ரகசியமாக இருந்தது - வேணிக்கு இன்னும் அதிர்ச்சி குறையவில்லை. உயில் எழுதப்பட்டதைப் பற்றி அவளுக்கு ஒரு அதிர்ச்சியும் இல்லை. ஆனால், அவளுக்குத் தெரிவிக்கப்படாமல் இப்படி முக்கியமான ஒன்று எழுதப்பட என்ன அவசியம்? எதுவானாலும், அவர் எடுத்த முடிவை எடுத்து வடிவம் கொடுத்து, வக்கீலிடமும் காட்டி ஊர்ஜிதப்படுத்திக் கொண்டு விட்டார். இனி இதில் தான் படிக்க என்ன இருக்கிறது! ஊஞ்சல் மேல் வைத்து விட்டு சமையல் அறைக்குப் போய் விட்டாள் வேணி. முகம் கழுவி, பின் பூஜை அறையிலிருந்து அரைமணி கழித்து வந்த சாரங்கன், உயிலை எடுத்து பீரோவில் வைத்துப் பூட்டி விட்டு சாப்பிட வந்தார். வேணியாக எதுவும் பேசாததால், வழக்கம் போல் டீவி செய்திகள் பார்த்துவிட்டு போய்ப் படுத்துத் தூங்கி விட்டார்.

இரவு மணி இரண்டடித்தும் இன்னமும் வேணிக்குத்தான் தூக்கம் வரவில்லை. கடைசியில் தான் இவ்வளவுதானா? இத்தனை வருஷமாக இந்தக் குடும்பத்தில் என்ன குறை வைத்தேன்? மருமகள் - தாய் - தோழி - மனைவி - மந்திரி - மாமியார் என்று என் பொறுப்புக்களை மிகச் சரியாகவே செய்து வந்திருக்கிறேன். இப்படி தன்னிச்சையாக, என்னுடன் கலந்து ஆலோசிக்காமல் ரகசியமாக உயில் தயாரித்து, தவிர அதைப் பற்றியெல்லாம் சற்றும் பொருட்படுத்தாமல் இருக்கிறாரே! குமைந்து குமைந்து போனாள்.

காலை சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு சாரங்கனிடம் வெளிப்படையாகக் கேட்டாள். தன்னைக் கலந்தாலோசிக்காமல் உயில் தயாரித்தாரே என்ற இத்தனை நேர வருத்தத்தை விட அதற்கு அவர் சொன்ன காரணங்கள் மேலும் புண்படுத்தின.

"என்ன இருந்தாலும் நீ பாசத்தினாலே பசங்களுக்குப் பரிஞ்சுக்கிட்டு வருவே. எனக்கு அதில் துளிக்கூட இஷ்டமில்லே. அதனாலேதான் இந்த வீடு, பக்கத்து பிளாட், என் ஷேர்கள் வித்தா வர பணம் எல்லாத்தையும் முதியோர் இல்லத்துக்கே எழுதி வெச்சுட்டேன். உனக்கப்புறம் நான் இருந்தாலும் அங்கேதான் போவேன். எனக்கப்புறம் நீ இருந்தாலும் வேறே வழியில்லை. அதேதான். அதுவும் தவிர இது எல்லாமே என் சுய சம்பாத்தியம். உரிமை கொண்டாட யாருக்கும் பாத்யதை கிடையாது. அதனாலதான் இப்படி முடிவு பண்ணினேன்."

அவர் பேசப் பேச, வேணி காதில் இடியாய் இறங்கின வார்த்தைகள். சற்று யோசித்தவள், உறுதியான குரலில் பேச ஆரம்பித்தாள் : "தன் சௌக்கியமே பெரிசுன்னு அமெரிக்காவோடு பெரியவன் போயிட்டான். கட்டிக் கொடுத்தவன் வார்த்தைக்காக நம்ப பக்கம் திரும்பியே பார்க்கறதில்லை மோஹனா. பொண்டாட்டிக்கு பயந்துக்கிட்டு மோஹனாவை மாதிரி கட் பண்ணிக்கிட்டான் வெங்கட். தன் பங்குக்குப் பழிவாங்கிட்டா யசோதா. இவங்க எல்லாம் ஏத்தின ஏணியை எடுத்திட்டாங்க, போகட்டும். உங்களை மட்டுமே நம்பி வந்த என்னை நீங்களும் இல்லையா மோசம் பண்ணிட்டீங்க."

"உங்க உத்யோகத்திலே நீங்க கொஞ்சம் கொஞ்சமா உயர்ந்து கை நிறைய சம்பாதிக்க முடிஞ்சுது; சம்பாதிச்சதை கவனமாவும் சாமர்த்தியமாகவும் முதலீடு பண்ணி, செலவையும் நிர்வகிச்சு, குடும்பத்தை இவ்வளவு தூரம் நல்லாக் கொண்டு வந்தோம். 'கொண்டு வந்தோம்'னுதான் இப்பவும் என் வாயிலே வருது - ஏன்னா இது நம்ப ரெண்டு பேரோட முயற்சி. வீட்டுக்கு வெளியே போய் ஆம்பிளை சம்பாரிச்சுட்டு வந்தாலும், வீட்டிலே இருக்கற பெண் சரியில்லேன்னா எந்தப் பிரயோஜனமும் இல்லே. கல்யாணத்துலே நுகத்தடியை



மாலையில் தீபம் ஏற்றும் முன்பு திரிநூல்களை ஒரு மணி நேரம் முன்பே கட் செய்து ஒரு கப்பில் நாலு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ஊறவைத்து விட வேண்டும். பின் அகல் விளக்கில் அந்தத் திரிநூலை எடுத்து எண்ணெய் விட்டு ஏற்றினால் விளக்கு நன்றாக நின்று எரியும்.

- என். விஜயலட்சுமி


Now with
Preethi
CHEFPRO
*FREE
Preethi
COFFEE MAKER
Worth Rs.1150/-
* Limited period offer in Tamil Nadu, Pondicherry, Karnataka and Andhra Pradesh only for cash purchase.
A TTK Product

என் தலையில் வெச்சு நீங்க சொன்ன மந்திரங்களுக்குக் கட்டுப்பட்டு ஏருலே பூட்டின ஜோடி மாடா என்னை நினைச்சு நம்ப குடும்பத்தைச் சுத்திச் சுத்தி வந்தேன்."

"சுய சம்பாத்தியம்னு நீங்க எப்படிச் சொல்லலாம் இந்தச் சொத்தை? நீங்க வியர்வை சிந்தி உழைச்சதாலே வந்த காசு தான்னு சொல்றீங்களா? அப்போ ரத்தமும் சதையும் தந்து பத்து மாசம் வயத்துலே சுமந்து வலிக்க வலிக்கப் பெத்து, ரத்தத்தைத் தாய்ப் பாலா கொடுத்து ஒரு தாய் வளர்த்துட்டா, அந்தக் குழந்தை அவளுடைய சுயசம்பாத்தியமா?"

"மனைவியோட பக்கபலமில்லாம சுயமாக நீங்க இவ்வளவு ஆஸ்தி பண்ணினதா நினைச்சுக்கிட்டு இருந்தீங்கன்னா, அது தப்பு. அதுக்காக இந்தச் சொத்துலே நான் உரிமை கொண்டாடுறதா நினைச்சுடாதீங்க. இது உங்களுக்கு பரம்பரை வழியில் வராத காரணத்தால் மட்டுமே சட்டரீதியாக சுயசம்பாத்தியம்னு சொல்லலாமே ஒழிய, என்கிட்டே நீங்க சொல்ல முடியாது.

"எப்போதைக்கு இந்தச் சொத்தெல்லாம் நம்ப ரெண்டு பேர் பார்வைல உங்களோட சுயசம்பாத்தியம் இல்லையோ, அப்போதே இதைப் பிரிப்பதற்கான ஏகபோக உரிமை உங்களுக்கு மட்டும்கறது இல்லாம போயிட்டது.

"இரண்டாவதா, நம்மள்ள ஒருத்தருக்கு அப்புறம் மற்றவருடைய நிலைமை பத்தினது. எனக்கப்புறம் நீங்க எப்படி மீதி வாழ்க்கையை வாழணும்னு நினைக்கறீங்களோ, அப்படியே வெச்சுக்கோங்கோ. ஆனா துரதிர்ஷ்டவசமா நீங்க இல்லாம நான் இருக்க வேண்டி வந்தா, நான் எப்படி இருக்கணும் என்கிறதை நீங்க எப்படி முடிவு பண்ணலாம்? இத்தனை நாள் கைமாறு எதிர்பார்க்காமல் குடும்பத்துக்காக மட்டுமே வாழ்ந்து வந்த நான் கடைசி காலத்துலே என்னோட மனசாந்திக்கு ஏத்த வாழ்வைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முடிவை ஏன் என்னிடமே விடக்கூடாது? இதைப் பத்தி என் கிட்ட பேசித் தெரிஞ்சுக்கணும்னு கூட உங்களுக்குத் தோணலியே."

"இதெல்லாம் இப்படி விளக்கமா பேசறதாலே எனக்கு இந்தச் சொத்துலே ஏதோ கண்ணுன்னு நீங்க நினைக்க வேண்டாம். கண்ணுக்குக் கண்ணா நினைச்ச குழந்தைங்களே நம்பளை விட்டுட்டு விலகி வாழும்போது இந்தக் காசு பணத்தால என்ன சுகம் தந்துட முடியப் போகுது? நீங்க எல்லாத்தையும் முதியோர் இல்லத்துக்கு எழுதி வெச்சுட்டதா சொன்னீங்க. அந்த முடிவு எனக்கும் சம்மதம் தான். ஆனா இதை நீங்க செஞ்சிருக்கிற முறை தான் சரியில்லே. நம்பளைப் போல பிள்ளைகளைப் பெத்தும் மலடாக எத்தனை பேர் கஷ்டப்படறாங்க. அவங்களுக்குத்தான் நம்மாலானதைச் செய்யணும். யார் கண்டா – காலம் போற போக்கைப் பார்த்தா நம்ப பசங்களுக்கு வயசாகும்போது இதே இல்லமே அவங்களுக்கும் உதவுமாயிருக்கும்" கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு உள்ளே போய்விட்டாள் வேணி.

படபடப்புடன் ஆரம்பித்து, நீர்க்கமாகப் பேசி, யதார்த்தமாக முடித்து விட்டுப் போய் விட்டாள். அவள் சொன்ன கருத்துக்களின் தாக்கம் சாரங்கனை ஸ்தம்பிக்கச் செய்தது. தன் மனைவி சொன்னது அத்தனையும் உண்மை என்பது உறைக்க, சிந்திக்க ஆரம்பித்தார்.

ஹயக்ரீவா ஸ்வீட்

தேவையான பொருட்கள் :

கடலை பருப்பு 1 ஆழாக்கு, பால் – 2 ஆழாக்கு, வெல்லம் – 200 கிராம், ஏலக்காய் – 4, தேங்காய் – 1 மூடி துருவி பால் எடுத்துக் கொள்ளவும், நெய் – 1 கரண்டி.

செய்முறை :

கடலைப் பருப்பை சிறிது வறுத்து விட்டு குக்கரில் குழைவாக வேகவைத்துக் கொண்டு நன்றாக மசித்துக் கொள்ளவும். பாலை நன்றாக சுண்டக் காய்ச்சி வெல்லம் போட்டு தேங்காய்ப் பாலையும் ஊற்றி, மசித்த கடலைப் பருப்பையும் போட்டு நெய்யை ஊற்றிக் கொதிக்க வைத்து இறக்கும் போது ஏலக்காய்ப் பொடியைப் போடவும். இது அல்வா மாதிரி சேர்ந்தாற்போல் இருக்கும். மிகவும் சுவையாய் இருக்கும்.

– ஆர். தங்கம்

மரம் தவிர்ப்போம்

காடுகளின் வளர்ச்சிக்காகவும் சுற்றுப்புறச் சூழல் மற்றும் வன விலங்குகள் பாதுகாப்பிற்காகவும் நல்லவர்களின் குரல்கள் இப்போது ஓங்கி ஒலிக்க ஆரம்பித்திருக்கின்றன.

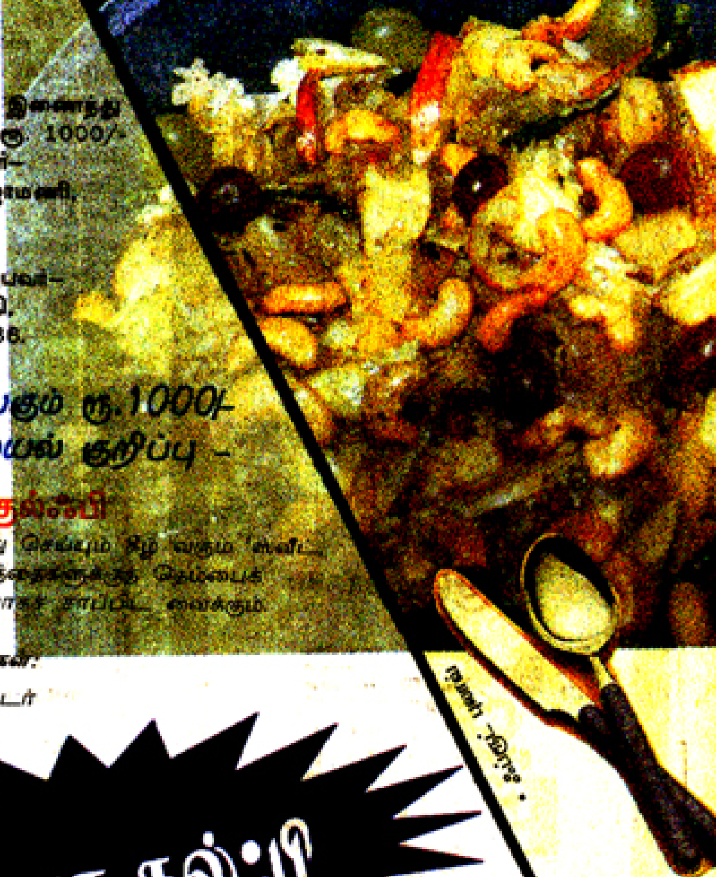
அந்த வகையில், கட்டிடத்துறையில் மரங்களை உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்து அதற்கு மாற்றாக பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் உபயோகிக்குமாறு அரசும் சுற்றுப்புறச் சூழலில் அக்கறையுள்ள அமைப்புகளும் பரிந்துரை செய்கின்றன.

அத்தகைய பிளாஸ்டிக் கதவுகள், பாத்ரூம் கதவுகள், ஜன்னல்கள், தடுப்பறைகள், ஃபால்ஸ் சீலிங், வால் பேனலிங், கிச்சன் கேபினட் அலமாரிகள் மற்றும் மரத்தால் செய்யக்கூடிய அனைத்துப் பொருட்களையும் பிளாஸ்டிக்கில் வாங்க விரும்புபவர்களை, "57, தெற்கு உஸ்மான் சாலையில் (தி.நகர் பஸ் நிலையம் அருகில்) உள்ள, பி.எம்.ஜி. ஷாப்பிங் காம்ப்ளக்ஸுக்கு வாருங்கள்" என்கிறார்கள் 'இந்த்விஸ்டாஸ் பாலிகிராப்ட்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட்' நிறுவனத்தினர்.

குறைந்த செலவில், குறைந்த நேரத்தில், மனங்கவர் வண்ணங்களில், சிறந்த முறையில் வாடிக்கையாளர்களைத் திருப்தி செய்து வருவதாகக் கூறும் 'இந்த்விஸ்டாஸ்' நிறுவனத்தினர், தங்கள் பொருட்கள் 'நீண்டகாலம் உழைப்பவை. தண்ணீர் மற்றும் கரையான் அரிப்பிலிருந்து பாதுகாப்பு பெற்றவை' என்றும் கூறுகிறார்கள்.

மங்கையர் மலர் & சோயா பைட் இணைந்து நடத்திய சமையல் போட்டியில் ரூ. 1000/- முதல் பரிசு பெறுபவர்—
திருமதி விசாலாட்சி ராஜமணி,
சென்னை – 80.

ஆறுதல் பரிசு பெறுபவர்—
திருமதி சாந்தி,
சென்னை – 36.



சோயா பைட் வழங்கும் ரூ.1000/- பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு –

ஸோயா குல்ஃபி

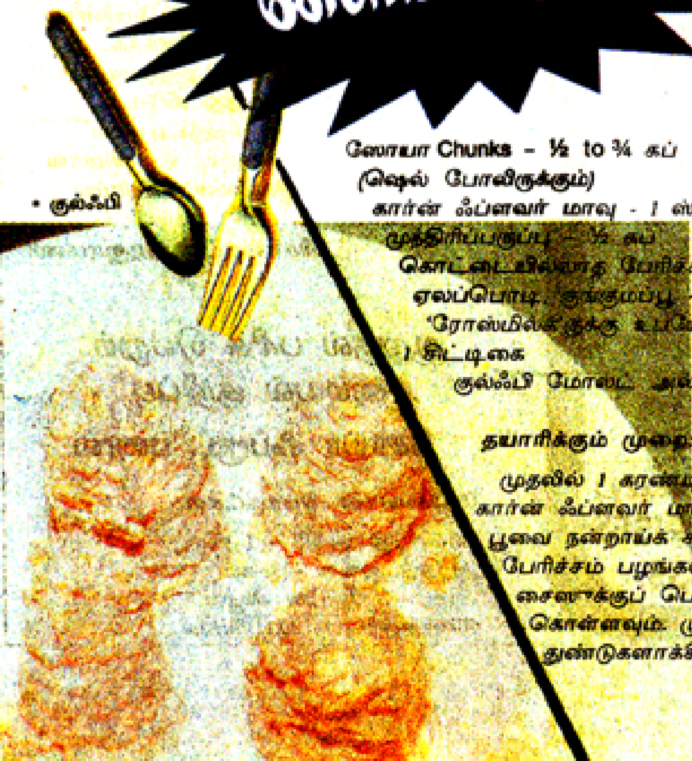
"ஸோயோ"வை உபயோகித்து செய்யும் இது வரும் 'ஸ்வீட், ஸேவரி' சமையல் குறிப்பு குழந்தைகளுக்குத் தெம்பைக் கொடுத்து, மகிழ்வூட்டி குஷியாகச் சாப்பிட வைக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்:

Full cream Milk - ½லிட்டர்
சர்க்கரை - ¾ கப்

ஸோயா குல்ஃபி

ஸோயா Chunks – ½ to ¾ கப்
(ஷெல் போலிருக்கும்)
கார்ன் ஃப்ளவர் மாவு - 1 ஸ்பூன்
முந்திரிப்பருப்பு – ½ கப்
கொட்டையில்லாத பேரிச்சம்பழம் – ½ கப்
ஏலப்பொடி, குங்குமப்பூ – தலா 1 ஸ்பூன்
'ரோஸ்மில்க்'குக்கு உபயோகப்படுத்தும் ரோஸ்பவுடர் – 1 சிட்டிகை
குல்ஃபி மோல்ட் அல்லது ப்ளாஸ்டிக் ஐஸ் டிரே –2.


• குல்ஃபி

தயாரிக்கும் முறை:

முதலில் 1 கரண்டி வெது வெதுப்பான பாலில் கார்ன் ஃப்ளவர் மாவு, ரோஸ் பவுடர் + குங்குமப் பூவை நன்றாய்க் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பேரிச்சம் பழங்களை டைமண்டு கல்கண்டு சைஸுக்குப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். முந்திரிப் பருப்பைச் சிறு துண்டுகளாக்கி நெய்யில் இளஞ்சிவப்பாக

வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் அடுப்பில் அடி கனமான அலாயிலான கடாயை வைத்து 1½கப் ஜலம் விட்டு ¾ கப் ஸோயா சங்க்ஸை அலம்பிப் போட்டு வேக விடவும். கையால் நசுக்கிப் பார்த்து வெந்தவுடன் ½ லிட்டர் Full cream Milkஐச் சேர்த்து 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க விடவும். அடுப்பைத் தகுந்தாற்போல் நிதானமாய் எரியவிடவும். பின் ¾ கப் சர்க்கரை சேர்த்து 10 நிமிடங்கள் கொதிக்க விட்டு அடுப்பை அணைத்துக் கடாயை இறக்கி விடவும். மேல் ஆவி அடங்கி சிறிது ஆறினவுடன் கரைத்து வைத்துள்ள கார்ன் ஃப்ளவர்+ரோஸ் பவுடர்+குங்குமப் பூ கரைசலை அதோடு கலந்து நன்றாய்க் கலக்கி விட்டு, முந்திரிப் பருப்பு, பேரிச்சம்

> **பரிசுக்குரிய குறிப்புகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, தயாரித்தும் உதவியர்— திருமதி சாந்தா இராமானுஜம், தலைவி, சைதாப்பேட்டை மாதர் சங்கம்.**
>
> **வண்ணப்படங்கள்: ஜி. சுரேஷ்**

பழத் துண்டுகள், ஏலப் பொடியையும் சேர்த்து கலக்கி குல்ஃபி மோல்டில் விட்டு ப்ரீஸரில் வைக்கவும். அல்லது ப்ளாஸ்டிக் ஐஸ்டிரேயில் சம அளவாக இந்த பால் தயாரிப்பைவிட்டு ஃப்ரீஸரில் வைத்து மேலே மற்றொரு ப்ளாஸ்டிக் டிரேயினால் மூடி வைக்கவும். மூடாமல் இருக்கக் கூடாது. 6 மணி நேரத்தில் அருமையான அழகான குல்ஃபி கிடைத்து விடும். வசதிப்பட்டால் ஃப்ரூட்டி ஃப்ரூட்டியால் அலங்கரித்துக் கொள்ளலாம். ஸ்பூனினால் எடுத்துச் சாப்பிட ஜில்லென்று ரொம்ப நன்றாயிருக்கும்.

— விசாலாட்சி ராஜாமணி

ஆறுதல் பரிசு பெறும் சமையல் குறிப்பு

சோயா ஃப்ரூட் புலாவ்

தேவையான பொருட்கள்:

பாஸ்மதி அரிசி – 1 கப்
ஆரஞ்சு ஜூஸ் – 1 கப்
நெய் – 5 டேபிள் ஸ்பூன்
சோயாபைட் – 100 கிராம்

பட்டை, ஏலம், கிராம்பு - தலா 4
இஞ்சி துருவியது - 1 டீஸ்பூன் (காரம் வேண்டுபவர்கள் கூட போடலாம்)
பெரிய வெங்காயம் - 3
ப.மிளகாய் - 5 (காரம் வேண்டுபவர்கள் கூட போட்டுக் கொள்ளலாம்.)
ஆப்பிள், அன்னாசி - தலா 10 சிறிய துண்டுகள்
விதை இல்லாத திராட்சைப் பழம் - 25 (வீட் லெஸ்)
செர்ரி பழம் - 10
முந்திரிப் பருப்பு - 100 கிராம்
குங்குமப் பூ - சிறிது
ஜீனி - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - சிறிதளவு

செய்முறை:

குக்கரில் நேரடியாக நெய் முழுவதையும் விட்டு முந்திரி, வெங்காயம், சோயாபைட், பச்சை மிளகாய் இவைகளை ஒவ்வொன்றையும் தனித்தனியாக வறுத்து வெவ்வேறு பாத்திரங்களில் வைத்துக் கொள்ளவும். (கீறிய பச்சை மிளகாயைத் தவிர, மற்ற மூன்றையும் பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.) அரிசியைக் கழுவி நீரை வடித்து 10 நிமிடம் வைத்துக் கொள்ளவும். குக்கரில் எஞ்சிய நெய்யில் பட்டை, ஏலம், கிராம்பு, இஞ்சித் துருவலையும் போட்டு வதக்கி பிறகு நீர் வடித்து வைத்த அரிசியைப் போட்டு இரண்டு நிமிடம் வறுக்கவும். பிறகு அதில் கப் ஆரஞ்சு ஜூஸ், 1½ கப் நீர்த்த ஜீனி, குங்குமப்பூ, உப்பு, வறுத்து வைத்துள்ள சோயாபைட் இவற்றைப் போட்டு குக்கரை மூடிவிடவும். அடுப்பில் தணலை சிம்மில் வைத்து வேக வைத்து வெந்ததும் சாதம் புலாவ் பதத்தில் இருக்கும். அதனை ஒரு பெரிய வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் அல்லது தாம்பாளத்தில் பரத்தி அதன் மேல் ஆப்பிள், அன்னாசி, திராட்சை, செர்ரி பழங்களின் துண்டுகளையும், முந்திரி, பச்சை மிளகாய் வெங்காயம் (நெய்யில் வறுத்தவை) இவை மூன்றையும் தூவி பரிமாறவும்.

குறிப்பு: சோயா பைட்டை, சூடான நீரில் உப்பு சேர்த்து அதில் போட்டு 20 நிமிடம் கழித்து எடுத்து குளிர்ந்த நீரில் இட்டு நீரைப் பிழிந்து பிறகு நெய்யில் வறுத்துப் போட்டு சாதத்தில் வேக விட வேண்டும்.

- சாந்தி



• சந்தனத்தால் 108 அம்மன்கள்



• தென்னங்கீற்றால் சிவலிங்கம்

ஒரு பெண்ணால் இத்தனையும் செய்ய முடியும்!

ஒரு எளிய குடும்பத் தலைவிக்கு இத்தனை முகங்களா என ஆச்சர்யப்படும்படி இருப்பவர் கரூரிலுள்ள மீனாட்சி கருணாகரன். இவர் அழகுக் கலை நிபுணராக அழகு நிலையம் (பார்லர்) வைத்து நடத்துகிறார். நிறைய பெண்களை இணைத்து 'வாசவி மகளிர் மண்டலி' என மகளிர் சங்கம் ஒன்றையும் மிகப் பயனுள்ள சமூகச் சேவை நடத்தும் நிறுவனமாக நடத்தி வருகிறார். அது தவிரவும் கைவினைப் பொருட்கள் செய்யும் நிபுணி. மிகச் சிறந்த ஆன்மீகவாதி. இவருடன் இணைந்து செயலாற்றும் பாக்கியம் பெற்றுள்ள நாங்கள் இவரைப் பார்த்து ஆச்சர்யப்படாத நாளே இல்லை.

இவருடைய

ஸ்பெஷாலிடிகளில் ஒன்று சந்தனத்தால் முகம் செய்து தத்ரூபமாக தெய்வ உருவங்களைச் செய்வது. பண்டிகைகளின் போது இவர் வீட்டில் அலங்கரித்து வைக்கும் தெய்வங்களைக் காண ஊரே திரண்டு வருகிறது.

சந்தனத்தால் செய்த இந்திரன், இந்திராணி, குபேரன், லட்சுமிதேவி, காமதேனு, கற்பகவிருட்சம் என்று இந்திர லோகத்தையே சிருஷ்டித்து குபேர பூஜை; பம்பாய் மகாலெட்சுமி கோவிலில் உள்ளது போன்று பிரம்மாண்டமாய் துர்க்கா, லட்சுமி, சரஸ்வதி தேவியரை உருவாக்கி மகாலெட்சுமி பூஜை, 32 அடிக்கு மலர்களால் பெரிய குத்து விளக்கை உருவாக்கி திருவிளக்குப் பூஜை, 108 கவுரி அம்மன்களை விதவிதமாகச் சந்தனத்தில் செய்து கௌரி பூஜை என நிறைய செய்கிறார்.



தவிரவும் ஒவ்வொரு பூஜையின் போதும் மகளிர் சங்க உறுப்பினர்களின் கைவண்ணத்தில் உருவான பிரம்மாண்டமான ரங்கோலி கோலங்கள், அந்தந்த பூஜை சம்பந்தமான சொற்பொழிவுகள், எல்லோரும் சேர்ந்து சொல்லும்படியான மகாமந்திரங்கள் என்று ஒவ்வொரு பூஜையையும் பிரம்மாண்டமாய் செய்து காட்டுகிறார். ஒரு பெரிய மலையை உருவாக்கி, அதன் மேல் தர்மாகோலில் பெரிய சிவன் கோவிலை சிருஷ்டித்து, அதனுள் மோனத் தவமிருக்கும் சிவபெருமானைச் செய்து வைத்து,



• சந்தனத்தில் மூன்று தேவியர்

• மன்ற உறுப்பினர்களுடன் மீனாட்சி. (நடுவில் இருப்பவர்)



பூஜை செய்த போது, அதைக் காண வந்த கலெக்டர் அதிசயித்துப் போனார்.

ஆன்மீகம், பூஜை என்று மட்டும் இல்லாமல் பெண்கள் சமூகச் சேவை செய்யவும் ஊக்குவிக்கிறார். "சர்க்கரையில் அக்கறை" என்ற டயாபடீஸ் முகாம், "ஆர்த்தோ சிகிச்சை'க்கான முகாம், தனக்குத் தானே சிகிச்சை செய்து கொள்ளும் "பிராணயாம சிகிச்சை முகாம்", நினைவாற்றலை வளர்க்கும் பயிற்சி முகாம், "இரத்ததான முகாம்" என்ற பலவற்றையும் சங்கத்தின் சார்பில் நடத்தி வருகிறோம். ஆன்மீகம் என்பது உலகை விட்டு ஒதுங்கிச் செல்வது அல்ல, உலகத்தாருக்குப் பயன் கருதா சேவை செய்வதே என்பதை அனைவரும் உணரும்படி நடைமுறைப் படுத்திக் காட்டி வருகிறார் மீனாட்சி.

இவருடைய கணவரும், மகளும் இவருடைய அனைத்துப் பணிகளுக்கும் ஒத்துழைப்பு தருவது போலவே மீனாட்சியும் மனைவி, தாய் என்ற முறையில் எந்தக் குறையும் வைக்காது சிறந்த இல்லத்தரசியாகவும் திகழ்கிறார்.

— சரஸ்வதி கண்ணன்

கோஸ் பொரியலுக்காக நறுக்கிய பின் அதன் கட்டையான அடிப்பாகத்தைத் தூக்கி எறிய மனம் வராமல் நீளவாக்கில் துண்டு துண்டாக நறுக்கிப் போட்டு சாம்பார் செய்ததில் மணமாக இருந்தது.

– ரமா சேகர்

வீட்டுக்குள் தோட்டம்

திருமதி மல்லிகா டேவிட்ராஜ், விழுப்புரம்

வாழை எங்கள் வீட்டில் நன்றாக தழைத்து வந்தது. ஆனால் இப்போது கொத்துக் கொத்து இலைகளுடன், இலைகளும் சுருண்ட நிலையில் நோய் வந்தாற்போல காணப்படுகிறது. வெட்டினால் அடுத்தடுத்து வரும் கன்றுகளும் அதேபோல்தான் வளருகிறது. வாழையைக் காப்பாற்ற துரிதமாக என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் வாழைக்கு Bunch Top Virus நோய் வந்துள்ளது. இந்த நோய் வந்த மரங்கள் வளர்ச்சி குன்றி, கொத்து கொத்தான சுருண்ட இலைகளுடன் காணப்படும். வைரஸ் நோயாதலால் இதற்கு மருந்து கிடையாது. நோயினால் தாக்கப்பட்ட மரத்தை மண்ணிலிருந்து கிழங்கோடு தோண்டி எடுத்து எரித்து அல்லது எறிந்து விடுங்கள். அப்போதுதான் மறுமுறை வராமலும் மற்ற வாழை மரங்களுக்குப் பரவாமலும் தடுக்க முடியும். பிடுங்கிய குழியில் சுண்ணாம்பைக் கரைத்து ஊற்றுங்கள். மீண்டும் வாழை நட வேண்டுமானால் வேறு இடத்தில் குழி எடுத்து நடுங்கள். இதே இடத்தில் தான் நட வேண்டும் என்றால், 3,4, மாதம் கழித்து நடலாம். கன்று வாங்கும் போது வைரஸ் நோயால் தாக்கப்படாதது என்று விசாரித்து வாங்கவும்.

செடிகளுக்கு என்ன light சூரிய ஒளிக்குப் பதிலாக பயன்படுத்தலாம் என்று தெரிவிக்கவும்.

நீங்கள் அப்பார்ட்மெண்ட் வீட்டில் வசிப்பவரா? சூரிய வெளிச்சம் வரக்கூடிய இடம் கொஞ்சம் தான் இருக்கிறதே, வேறு light போட்டு வளர்க்க முடியுமா என்று கேட்கிறீர்கள். சூரிய ஒளிக்குப் பதிலாக light போட்டு செடிகள் வளர்ப்பது நடைமுறைக்கு சாத்தியமில்லை. தாவரங்கள் தமது உணவை உற்பத்தி பண்ண மட்டும்தான் சூரியனை எதிர்நோக்கி உள்ளது என்று நினைக்கிறோம். ஆனால் அப்படி இல்லை. சூரிய ஒளி, வெளிச்சத்தை மட்டுமல்லாது (Temperature), வெப்பம், பருவகாலங்கள், மழை, பனி ஆகிய பல்வேறு சீதோஷ்ணங்கள் ஏற்படவும் காரணமாயிருக்கிறது. இந்தக்



• செயற்கை ஒளியில் வளரும் செடிகள்

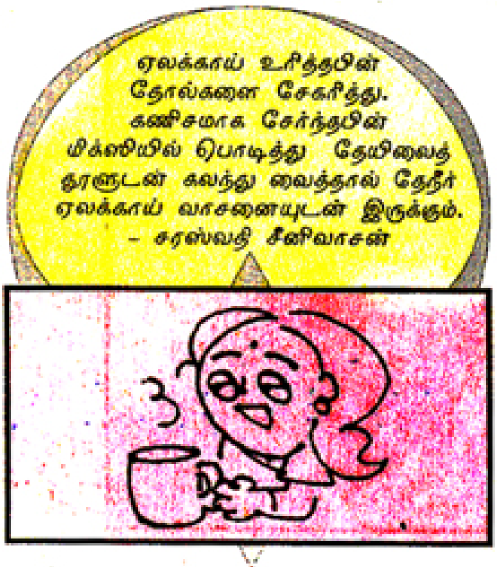
கால மாறுபாடுகளால்தான் குளிர்காலத்தில் வளரும் செடிகள், கோடைக்காலச் செடிகள் என்று செடிகளைப் பிரித்து வளர்க்கிறோம். உலகில் உயிர் வாழ்தல் சூரிய ஒளியால்தான் சாத்தியமாகிறது. விஞ்ஞானம் எவ்வளவோ முன்னேறிவிட்ட இந்தக் காலத்திலும் நாம் இயற்கையை நம்பித்தான் வாழ வேண்டியிருக்கிறது. வேளாண்துறையில் தற்போது பல்வேறு பயிர்களில் வெவ்வேறு ஆராய்ச்சிகள் செய்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். சிலவகை ஆராய்ச்சிகளுக்கு பயிர்களை தனியாக செயற்கை வளர்ப்பு அறைகளில் (growth chamber) வளர்ப்பார்கள். மூடிய அறையில் வளர்க்கப்படும் இந்தப் பயிர்களுக்குத் தேவையான ஒளி, வெப்பம் மற்றும் சீதோஷ்ணங்களைக் கணக்கிட்டு ஸ்பெஷல் குழல் விளக்குகள் மூலம் தருவார்கள். இதற்கு நிறைய செலவாகும். அதுவும் ஆராய்ச்சிக் காலம் வரைதான். நடைமுறை பயிர் வளர்ப்புக்கு சாத்தியப்படாது. ஆக வீட்டுத் தோட்டத்துக்கு சூரியனைத்தான் நம்ப வேண்டும்.

திருமதி எம்.எஸ். சரஸ்வதி, தர்மபுரி

எங்கள் வீட்டில் உள்ள கொய்யா மரம் நன்கு காய்த்து வந்தது. இப்போது பழத்தின் அளவு சிறியதாகிவிட்டது. எண்ணிக்கையும் குறைந்துவிட்டது. பழத்தின் ஒரு பகுதி மெத்தென்று உள்ளது. அதிலிருந்து அழுகிய வாடை வருகிறது. இது எதனால்? இந்தக் குறையைப் போக்க என்ன வழி?

Fruit fly எனப்படும் பழ ஈ உங்கள் மரத்தைத் தாக்க ஆரம்பித்து இருக்கிறது. இந்த ஈ முதலில் கொய்யாக் காய்களில் ஓட்டை போட்டு அதனுள்ளே முட்டை இடுகின்றது. காய்கள் பழமாகும் சமயத்தில் முட்டையிலிருந்து வெளிவரும் புழுக்கள் பழத்தைத் தின்ன ஆரம்பிக்கின்றன. பாக்டீரியா போன்ற நுண்ணுயிர் கிருமிகளும் ஓட்டை வழியாக பழத்தினுள் நுழைந்து தாக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இதனால் பழம் அழுக ஆரம்பிக்கிறது. அதிலிருந்து துர்வாடையும் வருகிறது. அழுகிய பழங்கள் கீழே விழுகின்றன. கீழே விழுந்த பழங்களிலிருந்து வெளிவரும் நன்கு வளர்ந்த புழுக்கள் மண்ணில் கூட்டுப் புழுக்களாகி விடுகின்றன. நாளடைவில் கூட்டுப் புழுக்களிலிருந்து வெளிவரும் நன்கு வளர்ந்த பழ ஈக்கள் மீண்டும் மரத்தைத் தாக்க ஆரம்பிக்கின்றன. இதுதான் இந்த பழ ஈக்களின் வாழ்க்கைச் சக்கரம். ஆகவே, கீழே விழுந்துள்ள அழுகிய பழங்களை எல்லாம் பொறுக்கி குழி தோண்டி புதையுங்கள். மரத்தைச் சுற்றியுள்ள மண்ணை நன்கு கிளறி விடுங்கள். இதனால் வெளியே தெரியும் கூட்டுப் புழுக்களை காக்கை, கோழிகள் கொத்தித் தின்று விடுகின்றன. மரத்துக்கு மாலத்தியான் 50 ECமருந்தை 1 லிட்டர் தண்ணீரில் 2 மி.லி. என்ற விகிதத்தில் கலந்து மரம் நனையுமாறு அடியுங்கள். 15 நாட்கள் இடைவெளியில் நான்கு முறை அடியுங்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் உங்கள் மரத்தை இந்த ஈக்கள் பிரச்னையில் இருந்து காக்கலாம்.

கவனிக்க: மாலத்தியான் மருந்தடித்த 3 நாட்கள் கழித்துதான் பழங்களைச் சாப்பிடலாம்.



இந்திரா நரசிம்மன், சென்னை.

தென்னை மரத்திலிருந்து பூக்கள் குறும்பைகள் கொட்டுகின்றன. இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில் உங்கள் மரத்துக்கு ஒழுங்காக உரம் வைக்கிறீர்களா? வருடத்திற்கொருமுறை உரம் வைப்பது மிகவும் அவசியம். மரத்தில் மைக்ரோ-நியூட்ரின்ட் குறைபாடு இருந்தால் இப்படி பூக்களும் குறும்பைகளும் கொட்டும். தென்னைக்கு என்று இதற்கான மிக்சர் உரம்-பூச்சி மருந்து. கடைகளில் கிடைக்கும். இரண்டு வருடத்திற்கொருமுறை வையுங்கள். போராக்ஸ் 100 கிராம் வாங்கி வையுங்கள். பூக்கள் குரும்பைகள் கொட்டுவது நின்று காய் பிடிக்கும்.



26
புத்தாண்டு
COST TO COST SUPER SALE
டிசம்பர் 25 – ஜனவரி 1
மேலும் ரூ.20லட்சம் மதிப்புள்ள
5000 பரிசுகளை வென்றிடுவீர்!
1 பரிசு
2 பரிசு
மாருதி 800
3 பரிசு
தங்க நகைகள்
4 பரிசு
5 பரிசு
6 பரிசு
7 பரிசு
8 பரிசு
9 பரிசு
10 பரிசு
மேலும்
4214
PHILIPS
ONIDA
VIDEOCON
VENUS
USHA
BPL
THOMSON
IFB
VIDEOCON
SONY
Vasanth
வசந்த் & கோ
SHOPPING TO YOUR SATISFACTION
CITIBANK CARDS
NO SERVICE CHARGES

மங்கையர் மலர் & சக்தி சோயாஸ்

இணைந்து வழங்கும்

அகமும் புறமும் – II

சுதந்திரப் பொன்விழா ஆண்டில், வரும் பாரதத் தலைமுறையினரான இளம்பெண்களை மங்கையர் மலர் சந்திப்பதில் பெரும் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

புரதச்சத்து மிகுந்த சோயா பைட்டின் மூலம் சைவ உணவுத் துறையில் 'சத்து மிகுந்த புரட்சி' செய்துவரும் சக்தி சோயா நிறுவனமும் இந்த உன்னத மான நிகழ்ச்சியிலே நம்மோடு கரம்கோத்துள்ளது.

அகமும் புறமும் கோலாகலமாக வடசென்னை பாரதி மகளிர்க் கல்லூரியில் நடந்தது. அதனை இந்த இதழில் வேறு பக்கங்களில் விரிவாகக் காணலாம். அடுத்து –

தென்சென்னை கல்லூரி மாணவியருக்கான அகமும் புறமும் – II

இடம் : எம்.ஓ.பி. வைஷ்ணவா கல்லூரி, நுங்கம்பாக்கம்.

தேதி : 7.1.'98

நேரம் : காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை.

சென்னை பெண்கள் கல்லூரிகளுக்கு அறிக்கைகள் அனுப்பப்பட்டு உள்ளன. அவை கிடைக்கப் பெறாவிட்டாலும் மாணவிகள் இந்நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளலாம். (வெளியார்களுக்குக் கண்டிப்பாக அனுமதி கிடையாது.)

இந்நிகழ்ச்சியில் பல்வேறு நிகழ்ச்சிகளோடு கேள்வித்தாள்கள் விநியோகிக் கப்படும். அதில் அதிகபட்சம் மதிப்பெண் பெறும் மாணவிக்கு,

ஸ்கூட்டி!

பரிசாக அளிக்கப்படும். ஐம்பது பேருக்கு ஆறுதல் பரிசுகளும் உண்டு.

ஒவ்வொரு விடைத்தாளுடனும் சோயாவை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு சமையல் குறிப்பை இணைக்க வேண்டும். அதை அங்குதான் எழுத



வேண்டும் என்பதில்லை. முதலிலேயே எழுதிக் கொண்டு வந்து, விநியோகிக்கப்படும் விடைத்தாளுடன் இணைத்துத் தரலாம்.

அகமும் புறமும் - III

(கல்லூரி மாணவியருக்கான நிகழ்ச்சி)

கல்லூரி மாணவியரின் உடல், மன வலிமை போற்றும் நிகழ்ச்சியாகத் துவங்கியுள்ள அகமும் புறமும் சென்னையில் தங்கள் சந்திப்பினை முடித்துக் கொண்டு வெளிமாவட்டங்களுக்குச் செல்லவிருக்கிறது. முதல் கட்டமாக,

திருநெல்வேலியில் அகமும் புறமும் - III

இடம் : நெல்லை சங்கீத சபா

தேதி : 30.1.'98

நேரம் : காலை 10 மணி முதல் 1 மணி வரை.

திருநெல்வேலி, நாகர்கோயில், அம்பாசமுத்திரம், தூத்துக்குடி, குற்றாலம் போன்ற சுற்றுவட்டார ஊர்களிலுள்ள கல்லூரி மாணவியர் அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம். (வெளியார்களுக்குக் கண்டிப்பாக அனுமதி கிடையாது.) பெண்கள் கல்லூரிகளுக்குச் சுற்றறிக்கைகள் அனுப்பப்பட்டுள்ளன. கிடைக்காத கல்லூரி மாணவியர் இதனையே அழைப்பாக ஏற்று வரலாம்.

இங்கும் பல்வேறு சுவையான நிகழ்ச்சிகளுடன் வினாடி வினா நிகழ்ச்சி உண்டு. அதிக மதிப்பெண் பெறும் மாணவிக்கு,

ஸ்கூட்டி!

பரிசாகத் தரப்படும். மற்றும் ஐம்பது மாணவியருக்கு ஆறுதல் பரிசுகள் அளிக்கப்படும்.

விழாவில் பங்குபெறும் கல்லூரி மாணவியர் சோயாவினை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு சமையற் குறிப்பினை எழுதி எடுத்து வர வேண்டும். இதனை, அங்கு விநியோகிக்கப்படும் கேள்வித்தாளுடன் இணைத்துத் தரவேண்டும்.

நெல்லையில் சந்திப்போம்.



தலைவலியும் தியானமும்

போன் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்க... குழம்பு தாளிக்க எண்ணெயில் கடுகைப் போட்ட நீலா... அடுப்பை படக் என்று நிறுத்திவிட்டு வாசலை ஒட்டிய ஹாலுக்கு போனை நோக்கி விரைகிறாள்.

எவ்வளவு நேரம் போன் பெல் அடித்தாலும் நீலாதான் ஓடிவந்து போனை எடுப்பாள். அவள் கணவன் சுக பிரும்மா ஈஸிச் சேரிலே கொஞ்சமும் அலட்டிக்காமல் சாய்ந்து கிடப்பார். அவர் சுபாவம் அப்படி!

"ஹலோ... யார் பேசறது?"

"நான்தான் மாலா பேசறேன். நேற்று கூப்பிட்டேன். யாருமே போனை எடுக்கலை. எங்கேயாவது வெளியே போயிட்டீங்களா?"

"நேத்தா? எனக்கு சரியான தலைவலி மாலா. படுக்கையைவிட்டு சுத்தமா எழுந்திருக்க முடியலை. நேத்து போன் பெல் அடிச்சப்போ கூட நான் எழுந்திருக்கலை'ன்னா புரிஞ்சுக்கோ... எவ்வளவு வேதனையிலே கிடந்திருப்பேன்னு..."

"ச்சு...ச்சு... உன்னை நினைச்சா... மனசுக்கு ரொம்ப கஷ்டமா இருக்கு."

"தலைவலி வராமல் இருக்க தினமும் மாத்திரைகளை வேறு விழுங்கித் தொலைக்கிறேன். அப்படியும் வந்து... நான் படறபாடு..."

"நீலா... தலைவலி எப்ப எப்ப வருது? அதோட ரூட்டை கண்டு பிடிச்சுட்டா ஈஸியா குணப்படுத்திடலாமே?!"

நீலா விரக்தியுடன் சிரித்து விட்டு...

"மாலா... என்னோட தலைவலி ஒத்தத்தலைவலி... அதுக்கு இன்னும் மருந்தே கண்டு பிடிக்கலையாம். தலைவலின்னு சொல்றேன். ஆனா அது வலியே இல்லை."

"பின்னே?"

"தலையிலே ஒரு பக்கம் நெருப்புச் சுடற மாதிரி காந்தும். பசிக்காது. வாந்தி வர்ற மாதிரி வயிற்றை புரட்டும். இருட்டு ரூம்ல தலையிலே துண்டை இறுக்க கட்டிக்கிட்டு... தலையை அழுத்திப் பிடிச்சபடி படுத்திருந்தால் இதமா இருக்கும். அப்படி படுக்க முடியுமா என் வீட்ல...! என் ஹஸ்பெண்ட் இருக்காரே சரியான வளையாபதி! நான் தலை வலியிலே துடிச்சா கூட அந்த வலியோட காப்பி கலந்து அவர் இருக்கிற இடத்திலே கொண்டு போய் காப்பி டம்ளரை அவர் கையிலே கொடுக்கணும். என் மாமியாருக்கு அவர் ஒரே மகன். செல்லமாய் வளர்ந்த வளர்ப்பு அப்படி. இது கூட என்னோட தலை எழுத்துத்தான். சரி.. இப்போ எதுக்கு போன் பண்ணினே?"

"உன் தலைவலி விஷயமாத்தான். இங்கே எதிர்வீட்டு அம்மாவிற்கு உன் மாதிரிதான் அடிக்கடி தலைவலி வரும். இப்போ சுத்தமா மூணு மாசமா தலைவலியே இல்லை."

"என்ன மருந்து சாப்பிட்டாங்க?"

"எந்த மருந்து மாயமும் இல்லை. யாரோ








சொன்னாங்கன்னு தினமும் தியானம் செய்ய ஆரம்பிச்சாங்க. ஆரம்பிச்ச ஒரு மாதத்திலேயே குணம் தெரிய ஆரம்பிச்சுட்டது...

...நீயும் தியானம் செய்து பாரேன். நிச்சயமாய் உன் தலைவலியும் உன்னை விட்டு பறந்துடும். ஆனா ஒண்ணு... ரெகுலரா காலையிலும் சாயங்காலமும் இருபது நிமிஷம் சிரத்தையோட செய்யணும்."

"அதெல்லாம் ஒழுங்கா செய்வேன். தலைவலி வர்ற போதெல்லாம் கண்ட கண்ட மாத்திரைகளை விழுங்கி அதோட ரியாக்ஷனா... இப்போ அடிக்கடி வயத்தைப் புரட்டுது. பல் எல்லாம் கூசுது. கொஞ்ச தூரம் நடந்தா... ஏதோ ஒரு மைல் ஓடின மாதிரி உடம்பு களைச்சுப் போறது. இத்தனை அவஸ்தைகளுக்கு தியானத்தாலே தலைவலியை போக்க முடியும்ன்னா... அது எவ்வளவு பெரிய விஷயம்! மாலா... நானும் நாளையிலே இருந்து

லீலா கிருஷ்ணன்

தியானம் செய்யறேன். எப்போ செய்யணும்? எப்படிச் செய்யணும்? அதை யார் சுத்துத்தர றாங்க? இந்த விபரங்கள் வேணுமே..."

"அந்தக் கவலை எல்லாம் உனக்கு எதுக்கு? இன்னிக்கு சாயங்காலமே ரெடியா இரு. எதிர் வீட்டு அம்மாவோட போய் தியானம் சுத்துத் தர்றவங்களைப் பார்த்துடலாம். நாளையிலே இருந்து தியானத்தை ஆரம்பிச்சுடு."

"ரொம்ப தாங்ஸ் மாலா..."

அன்றைய தினமே பிரபல மகரிஷி ஒருவரின் தியான முறைப்படி தியான மந்திரம் ஒன்று போதிக்கப்பட்டு... தியானத்திலே ஈடுபடுகிறாள் நீலா.

எந்த வழியிலாவது இவளது தலைவலி தொலையட்டும் என்று நினைக்கிறார் அவள் கணவர் கருணாகரன்.

இரண்டு வாரப் பொழுது கழிகிறது. தியானத்தில் ஒரு மனதுடன் ஈடுபட முடியவில்லையே என்கிற மனக்குறை நீலாவிற்கு. இதுவே அவள் மனத்தில் ஒரு பெரும் ஏக்கமாய் வியாபிக்கிறது. வருகிற தலைவலி அடிக்கடி அவளைப் பார்த்து ஏளனமாய் சிரித்து விட்டுப் போகத்தான் செய்கிறது. 'அவ்வளவு சுலபமாய் என்னை நீ விரட்ட முடியுமான்னு' தலைவலி கேட்கிற கேள்விக்கு.. தியான பலத்தால் பதில் சொல்ல முடியாமல் திணறிப் போகிறாள் நீலா.

மாலைப் பொழுது... கடிகாரத்தில் மணி ஆறு அடித்து ஓய்கிறது.

"இதபாருங்க... தியானம் செய்யப் போறேன்."

"செய்து தொலையேன்... அதை ஏன் என் கிட்டே சொல்லித் தொலைக்கிறே?"

"இருபது நிமிஷத்துக்கு வீட்டைப் பார்த்துக்குங்க.. போன் வந்தா எடுங்க."

"அதெல்லாம் நீ சொல்ல வேணாம். உன் வேலையைப் பாரு.."

◆ **நான் ஸ்டிக் தோசைக்கல்லில் சுக்கா ரொட்டி, சப்பாத்தி போன்றவற்றைச் செய்யாதீர்கள்! ஏனெனில் இவைகளைச் செய்ய, அதிகமான சூட்டின் காரணமாக தோசைக் கல்லில் உள்ள வழு, வழுப்புத் தன்மை போய் விடும். எனவே அவைகளுக்கு வேறு சாதாரண தோசைக்கல் வைத்துக் கொள்வது நல்லது.**



குத்து விளக்கை ஏற்றி வைத்துவிட்டு... பக்தி சிரத்தையுடன் தரையில் அமர்ந்து கண்களை மூடி தியானத்தில் ஈடுபடுகிறாள் நீலா. இரண்டு நிமிடங்கள் கூட ஆகி இருக்காது...

"வாங்க... வாங்க... எங்கே இந்தப் பக்கம் அபூர்வமா?"

நீலாவின் மந்திர ஓட்டம் தடைபட தியானம் கலைகிறது.

"உட்காருங்க.... இவ நிவி தானே! பார்த்து நாலு வருஷம் இருக்குமா?"

"நிவி... அங்கிளுக்கு வணக்கம் சொல்லு...."

- வந்திருப்பது யார்? அட கடவுளே... இவர்கள் இன்னும் இருபது நிமிஷம் கழிச்சு வந்திருக்கக் கூடாதா? பூஜை வேளையில் கரடிகள் மாதிரி...

"நீலா எங்கே? வெளியே போயிருக்காங்களா?"

- ரொம்பக் கேட்ட குரல்! பழகின குரல்... யாராக இருக்கும்?

தியான மந்திரத்தை சுத்தமாய் மறந்து விட்டு வந்திருப்பவர்கள் யார் என்கிற ஆராய்ச்சியில் சிறிது நேரம் மூழ்கிவிடுகிறாள் நீலா.

"அடிக்கடி நீலாவிற்கு தலைவலி வர ஆரம்பிச்சுட்டது..."

"நீங்க அபிராமபுரத்திலே எதிர் வீட்டிலே இருந்தபோதே அடிக்கடி வருமே...

இப்போ ரொம்ப ஜாஸ்த்தி..."

"உள்ளே படுத்திருக்காங்களா?"

"இல்லை... தியானம் பண்ணறா..."

"தியானமா?"

"தியானத்துக்கு தலைவலி கட்டுப்படுமாமே... அதையும் செய்து பார்த்துடலாம்ன்னு தினமும் தியானம் பண்ணறா..."

"பண்ணட்டும்... பண்ணட்டும்... இப்போ அவங்களை தொந்தரவு பண்ணாதீங்க. தியானத்தை முடிச்சுட்டு அவங்களா வரப்போ வரட்டும்."

நீலாவிற்கு இப்போ வந்திருக்கும் குடும்பம் யார் என்று புரிகிறது. நான்கு வருடங்களுக்கு முன் இவர்கள் அபிராமபுரத்தில் இருந்த போது... இந்த பத்மா எதிர் வீட்டில் இருந்தாள். அப்போ நல்ல பழக்கம். பிறகு நீலா மைலாப்பூருக்கு வந்த பிறகு... அவர்களைப் பார்க்கவே இல்லை.

வெளியே தொடர்ந்து பேச்சுக் குரல்...

"இவன்தான் கடைக்குட்டி. மூணு வயசாகுது. உங்களுக்கு நிவியைத் தானே தெரியும். இவனை நீங்க பார்த்ததில்லை."

"அம்.....மா... தண்ணி வேணும்..."

"உஷ்... ஆன்ட்டி வரட்டும். அப்புறமா தண்ணி குடிக்கலாம்."

"எனக்கு இப்பவே வேணும்."

"மூணு வயசுக்கு நல்லாவே பேசறானே!"

"கிழவன் மாதிரிப் பேசுவான்."

"மம்மி... தண்ணி..."

"உள்ளே போய் அவனுக்குத் தண்ணி எடுத்து கொடேன்."

பத்மாவின் கணவன் அவளைப் பார்த்து அதட்ட...

"வந்த இடத்திலே... வந்த உடனேயே தண்ணியா? இதுக்குத்தான் இதுகளை எந்த இடத்துக்கும் இழுத்துக் கொண்டு வரக் கூடாதுங்கறது..."

உள்ளே வந்து இவர்தான் தண்ணியை எடுத்து குழந்தைக்குக் கொடுக்கக் கூடாதா? தேராவது அசையும். இவர் அசைய மாட்டாரே... தியானம் செய்த வரைக்கும் போதும் எழுந்து விடலாமா... என்கிற மனக் குழப்பத்தில் கண்களை மட்டும் மூடியநிலையில் மனதில் தவிப்புடன் உட்கார்ந்திருக்கிறாள் நீலா.

ஐந்து நிமிஷத்திற்கு பின்...

போன் ஒலிக்கிறது.

"ஹலோ... யார் பேசறது. நான் கருணாகரன் பேசறேன்."

"அத்தான்.... நான் விஜி பேசறேன். அக்காவை பேசச் சொல்லுங்க..."

"அவ தியானத்திலே இருக்கா. இப்போ பேச மாட்டா."

"தியானமா?! அப்படின்னா? சாமியாருங்க கண்ணை மூடி நிஷ்டைன்னு இருப்பாங்களே... அதுவா? அதை எதுக்காக அக்கா செய்யறா?"

"அதை எல்லாம் உன் அக்கா கிட்டேயே கேட்டுத் தெரிஞ்சுக்கோ..."

"அக்காவை கூப்பிடுங்க. முக்கியமா நான் அவகிட்டே பேசணும். தியானத்தை அப்புறமா செய்துக்கலாம்."

"சொன்னா புரிஞ்சுக்க மாட்டேங்கிறியே. உன் அக்கா... இப்போ நான் கூப்பிட்டா எழுந்து வர மாட்டா..."

நீலாவிற்கு அதற்கு மேல தியானத்தில் உட்கார்ந்திருக்க முடியவில்லை. படக் என்று எழுந்து விடுகிறாள்.

ஹாலுக்கு போனை நோக்கி விரைந்தவள்... வந்திருப்பவர்களை ஒரு அசட்டுச் சிரிப்புடன் வரவேற்று விட்டு... அவள் போனை நெருங்க...

"இதோ... உன் அக்கா வந்தாச்சு... பேசு..."

ஹைதராபாத்திலிருந்து பேசும் தன் தங்கையுடன் சுருக்கமாய் பேசிவிட்டு... வந்தவர்களைப் பார்த்து குசலம் விசாரிப்பது போல சிரிக்கிறாள் நீலா.

"எப்படி இருக்கே பத்மா?"

"பார்க்கிறீர்களே... எப்படி இருக்கேன்?"

"பழைய மாதிரி அதே குறும்புப் பேச்சு..."

"தியானம் முடிஞ்சுட்டதா?"

"இல்லை... பத்து நிமிஷம்தான் ஆச்சு... பாதி



◆ நான் ஸ்டிக்கில் தோசை வார்த்தால் எண்ணெய் தடவாவிட்டால் எடுக்க வரும் தான். ஆனால் தோசை வறண்டு போய் இருக்கும். எனவே தோசை வார்க்கவும் மேல் புறமாகவும், சைடிலும் சிறிதளவு எண்ணெய் வார்க்க வேண்டும்.

யிலே எழுந்திருக்கும்படியா ஆயிடுச்சு..."

"இதெல்லாம் நீலா பிச்சுப் பிடுங்கல் இல்லாதவங்களுக்குத்தான்... இப்படி தியானம்'ன்னு சொல்லி இருபது நிமிஷம் உட்கார்ந்திருக்க முடியும். நமக்கு எல்லாம் எவ்வளவு பொறுப்பு இருக்கு. நமக்கு இதெல்லாம் சாத்தியம்'ன்னு எனக்கு படலை."

பதிலுக்கு சிரிக்கிறாள் நீலா.

வந்தவர்களுக்கு டீ கலந்து கொடுத்து உபசரித்து... இனிக்க இனிக்கப் பேசி அவர்களை வழி அனுப்பிவிட்டு... அவள் உள்ளே நுழைந்த போது கடிகாரம் ஏழு முறை அடிக்கிறது.

"இதபாருங்க. தியானத்திலே பத்து நிமிஷம் தான் இருந்திருப்பேன். மனசு ஒரு வழியா குவிஞ்சு வர்ற நேரத்திலே... இவங்க வந்துட்டாங்க...."

"அதுக்கு என்னை என்ன செய்யச் சொல்றே? உன் தங்கையும்தான் போன் பண்ணினா... உடனே படக்'ன்னு எழுந்து வந்துட்டே..."

"என்னை பேச விடுங்களேன். மறுபடியும் தியானம் பண்ணப் போறேன்."

"பண்ணு..."

"நீங்க போன் ரிசீவரை எடுத்து கீழே வச்சுடுங்க."

"என்னை வேலை ஏவாதே. நீயே வச்சுட்டுப் போ..."

"இதபாருங்க பூஜை ரூம்ல கதவை சாத்திகிட்டு தியானம் பண்ணறேன். யாராவது வந்தால் நீங்களே பேசி அனுப்பிடுங்க. என்னைக் கூப்பிடாதீங்க."

அவர் பதிலுக்குக் காத்திராமல்... விட்ட தியானத்தைத் தொடர தனிமையை நாடி பூஜை அறைக்குள் நுழைகிறாள் நீலா.

முழுதாய் ஐந்து நிமிடங்கள் கூட ஆகி இருக்காது. வாசலில் பேச்சுக் குரல்.

இன்றைக்கு ஏன் தியானம் செய்ய விடாமல் இத்தனை சோதனை! இவர் யாருடன்

இப்படி உரத்த குரலில் பேசுகிறார்?

சிறிது நேரத்தில் வந்திருப்பவர்கள் யார் என்று நீலாவிற்கு நன்றாகவே புரிகிறது. கேபிள் டி.விக்காரர்கள் பணம் வசூல் பண்ண வந்திருக்கிறார்கள். எப்ப வந்தாலும் மூன்று நான்கு பேர்களாய்த்தான் வருவார்கள்.

"இதபாருங்க... இன்னிக்கு பணம் தரமுடியாது. ஏன்னா அம்மா பூஜையில இருக்காங்க. அதோட டி.வியிலே ஏகத் தகராறு. எந்த சானலும் சரியாத் தெரியலை. அதை எல்லாம் சரி பண்ணுங்க. நாளைக்கு வந்து பணத்தை வாங்கிக்கலாம்."

"டி.வி. எங்கே இருக்கு? நாங்க உள்ளே போய் டி.வியிலே என்ன கோளாறுன்னு பார்த்து சரி பண்ணிடறோம். இன்னிக்கு ஃப்ரீயா இருக்கோம். இன்னிக்கே பார்த்துடறோம்."

"நல்லதா போச்சு... உள்ளே ஹாலில்தான் டி.வி. இருக்கு. போய்ப் பாருங்க..." வந்தவர்கள் திடுதிடுன்னு உள்ளே நுழைந்து ஹாலுக்கு வருவது நீலாவிற்கு நன்றாகவே கேட்கிறது.

யாரோ முன் பின் தெரியாதவர்களை உள்ளே அனுப்பிவிட்டு இவர் வாசலிலேயே ஈஸிச்சேரில் அசையாமல் மைல்கல் மாதிரி உட்கார்ந்திருக்கிறாரே... இப்படியும் ஒரு ஜென்மமா?

மனதிற்குள் கணவனைத் திட்டித் தீர்த்து விட்டு...

தியானம் என்று இப்படி பூஜை அறையில் உட்கார்ந்திருப்பது மடத்தனம் என்று உணர்ந்து... டி.விக்கு பக்கத்தில் தான் கழட்டி வைத்த ரிஸ்ட்-வாட்ச் நினைவுக்கு வர... அந்த நிமிடமே பதறிப் போய் எழுந்து வெளியே வருகிறாள் நீலா.

ஹாலில் தடி தடியாய் மூன்று பேர்கள் நிற்பதைப் பார்த்து திகைத்துவிட்டு... பின் தான் அப்படி திகைத்தது வெளியே சற்றும் தெரியாமல் மறைத்து விட்டு... வந்தவர்களை நிதானமாய் பார்க்கிறாள் நீலா.

◆ அதிக வருடங்கள் உபயோகத்தில் இருக்கும் நான் ஸ்டிக் கல்களின் ஓரப் பகுதிகளில் சில சமயம் தோசை ஒட்டிக் கொள்ளும். அப்படி இருந்தால் முதல் தோசையை வார்க்கும் போது மட்டும் ஓரங்களில் லேசாக எண்ணெய் தடவி விட சீராக தோசை எடுக்க வரும்.

— பூர்ணிமா பாலன்



"அம்மா... டி.வியிலே என்ன கோளாறு? அய்யா சரியாத் தெரியலைன்னு மட்டும் சொன்னாரு... விபரமா சொல்லலை."

"நான் சொல்றேன். ராஜ் டி.வியிலே கலர் வரலை.., சன்ல என்ன கோளாறுன்னு தெரியலை. ஆடியோ சரியா வொர்க் பண்ணலை. முதலாவது சானல் ஒரே இரைச்சல். வச்சுப் பாருங்களேன். நீங்களே தெரிஞ்சுப்பீங்க."

டி.வி. அருகே விரைந்து போய் தன் ரிஸ்ட்-வாட்சை எடுத்து கையில் கட்டிக் கொண்ட நீலா... வாசல் பக்கம் வந்து எட்டிப் பார்க்கிறாள்.

வந்தவர்களை உள்ளே அனுப்பி வைத்த கருணாகரன் தனக்கும் அந்த டி.விக்கும் எந்த சம்மந்தமும் இல்லை என்பது போல் பரம நிம்மதியாய்... அன்றைய மாலை வந்த செய்தித் தாளில் ஊழல் மோசடிகளில் மூழ்கி... அதோடு ஒன்றிப் போய் கிடக்கிறார்.

பற்றிக் கொண்டு வந்த ஆத்திரத்தை அடக்கிக் கொண்டு மீண்டும் உள்ளே வருகிறாள் நீலா.

அரை மணி நேரம் டியூன் செய்து... செய்து ஒரு வழியாய் எல்லா சானல்களும் ஒழுங்காய் தெரிகிறது. அவர்களுக்கு பணத்தைக் கொடுத்து அனுப்பிய நீலா... அலுப்புடன்... விரக்தியுடன் கடிகாரத்தைப் பார்த்தபோது... மணி எட்டடிக்க ஐந்து நிமிஷம்.

பேப்பரை மடித்து டீப்பாயில் போட்ட கருணாகரன்... உள்ளே செல்ல இருந்த நீலாவைப் பார்த்தது...

"மறுபடியும் தியானம்னு போயிடாதே. மணி எட்டாகப் போகுது. இன்னிக்கு என்ன டிபன்? இட்லி வேணாம். தோசை சாப்பிடறேன். தேங்காய் சட்னி வேணாம். ராத்திரி நேரம். கொத்தமல்லி சட்னி பண்ணிடு..."

- இன்னிக்கு தியானம் அவ்வளவுதான். நினைச்சபடி ஒரு தியானம் கூட நிம்மதியா இந்த வீட்ல பண்ண முடியுதா?

ஆர்வமா செய்ய நினைச்சதை செய்ய முடியலையேங்கிற ஒரு ஏக்கம்... ஆதங்கமா மாற... நீலாவின் மனசிலே ஒரு விரக்தி... அந்த விரக்தியின் உந்தலால் மனதிற்குள் ஒரு வெறுமை. தவிப்பு... தாபம்...

இதன் காரணங்களால் கண்களைச் சுற்றி ஒரு எரிச்சல். அந்த எரிச்சல் தலைக்குள் ஒரு அனலாய் பரவ... அவள் கைகள் தானாக தலைக்குப் போகிறது.

"என்ன மறுபடியும் தலைவலியா? நாசமா போச்சு போ... இட்லியே பண்ணிப்போடு... தேங்கா சட்னியே போதும்..."

தலை எழுத்தை நொந்து கொண்டு... தலைவலியைத் தாங்கிக் கொண்டு... சமையலறைக்குள் நுழைகிறாள் நீலா.

நாம் எத்தனை விதமாக சமைத்தாலும் அதில் எண்ணெயில் பொரிக்கும் உணவுகள் முக்கியத்துவம் பெற்றவை. விருந்தாக இருந்தாலும் சரி, விசேஷமாக இருந்தாலும் சரி, எண்ணெய்ப் பதார்த்தங்களுக்குத் தனியிடம் உண்டு. பொதுவாக எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கும் உணவுகள் அதிக மணமும், சுவையும், கவர்ந்திழுக்கும் தோற்றமும் கொண்டவை. இதனால்தான் இதை பல் முளைத்த குழந்தைகள் முதல், பல்போன கிழவர்கள் வரை அனைவரும் விரும்பி உண்கின்றனர். தற்காலத்தில் அனைவரும் எண்ணெய் பலகாரங்களை சுவைக்க நினைத்தாலும் உடல் நிலையினால் தவிர்க்க நினைக்கிறோம். இருந்தாலும் பண்டிகை, விசேஷநாட்கள் என்றால் தவிர்க்க இயலாததாகி விட்டது. அப்படி பொரிக்கும்போது செய்ய வேண்டிய வைகளையும், கடைபிடிக்கும் முறைகளையும் கீழே குறிப்பிட்டுள்ளேன். இதை நாம் சமைக்கும் போது கடைபிடித்தால், நம் உடலுக்கும் கஷ்டமில்லை. பணத்திற்கும் நஷ்டமில்லை.

1. பொரிக்க வாங்கும் எண்ணெய் அறை வெப்பநிலையில் பாதுகாத்தலே போதுமானது.

2. திட கொழுப்பான நெய், டால்டா போன்றவைகளில் பொரித்தெடுப்பதை விட திரவ எண்ணெய்களில் பொரிப்பது நல்லது.

3. நல்ல சுத்தமான எண்ணெய் காய்வதற்கு அதிக நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும்.

4. எண்ணெய் நன்கு காய்ந்ததும் அடுப்பை 'சிம்'மில் வைத்துப் பொரிக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் கழித்து எண்ணெய் காய்ந்த பின்தான் அடுத்த உணவை பொரிக்க வேண்டும்.

5. உணவை பொரிக்கும் கடாயில் மூன்றில் இரண்டு (2/3) பங்கு எண்ணெய் இருக்க வேண்டும்.

6. சில சமயம் எண்ணெய் பொங்கி வர ஆரம்பிக்கும். அந்த நேரத்தில் சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு புளியை எண்ணெயில் போட்டால் பொங்காது.

7. எண்ணெய் நன்கு காய்ந்த பின்தான் உணவை பொரிக்க வேண்டும். இல்லையெனில் உணவின் ருசியும், மென்மையும் மாறி கடினமாகிவிடும்.

8. எண்ணெய் சட்டியில் குறைய குறைய பாத்திரத்தில் சிறிது சிறிதாக எண்ணெய் சேர்க்க வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் சத்துக்கள் வீணாகாது.

9. உணவு நன்கு வெந்த பின்னரே எண்ணெயிலிருந்து எடுக்க வேண்டும். இதை அறிய எண்ணெய் (சொய்ங்) சத்தம் அடங்கி காணப்படும். இவ்வாறு இருந்தால் உணவு வெந்து விட்டது என்று பொருள். இல்லையெனில் உணவு ஜீரணமாகாது.

10. எண்ணெயிலிருந்து உணவை எடுக்கும் போது சிறு துகள்கள் கூட விடாமல் அனைத்தையும் நீக்க வேண்டும்.

11. உணவு வெந்தவுடன் உடனடியாக எண்ணெயிலிருந்து எடுத்து விட வேண்டும். இல்லையெனில் எண்ணெய் கோர்த்துக் கொள்ளும்.

12. ஒரு முறை பொரிக்க பயன்படுத்திய எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் பயன்படுத்தும் போது அதில் உள்ள சத்துகள் வீணாகிவிடுகிறது. மேலும் இதை நீண்ட நாள் வைத்துப் பயன்படுத்தும் போது அதில் விஷத்தன்மை வந்துவிடும். எனவே உடனுக்குடன் பயன்படுத்திவிட வேண்டும்.

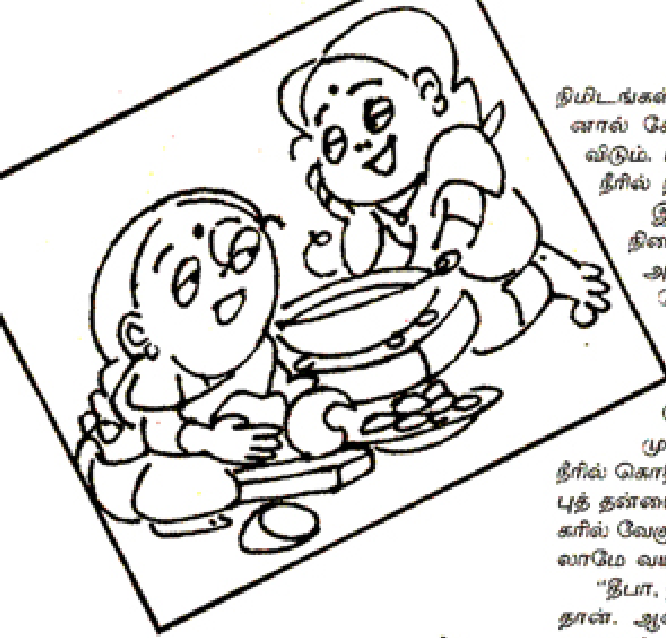
13. உணவை எண்ணெயிலிருந்து எடுக்கும்போது எண்ணெயை நன்கு வடித்து விட வேண்டும். தேவைப்பட்டால் செய்தித்தாளை பரத்தி அதன் மீது வைத்தால் அதிகப்படியான எண்ணெயை உறிஞ்சிவிடும்.

14. பொரித்த உணவை உடனடியாக மூடக்கூடாது. சிறிது நேரங்கழித்து பலகாரம் ஆறிய பின்னரே மூட வேண்டும்.

15. எண்ணெய் பதார்த்தங்களை உண்ண மதியம் மற்றும் மாலை நேரங்களே சிறந்தது.

— கே. மஹேஸ்வரி





இப்படியா?

"சில மாதங்களுக்கு முன்பு நம் மலரில் வந்த "சுவையான காம்பினேஷன்" படித்தாயா? உபயோகமான கட்டுரை - நமக்கு நல்ல கைடென்ஸ் கிடைக்கிறது இதனால்" என்று ஆரம்பித்தார் பாலா.

"65 வயதானவரின் அனுபவம் என்றால் சும்மாவா! அதை அப்படியே கத்தரித்து சமையல் அறையில் ஒட்டி விட்டேன். அதன்படி இன்று வீட்டில் ரசம், சேப்பங்கிழங்கு ரோஸ்ட்தான்."

"ரொம்ப நல்லது. தீபா, ரோஸ்ட் எப்படி உண்டாக்கினாய்?"

"வழக்கம் போல் குக்கரில் வேகவைத்து, தோலுரித்து, பிறகு எண்ணெயில் உப்பு, காரம் போட்டு வதக்கினேன்."

"அதனால்தான் கேட்டேன். தீபா, கேரளாவில் இப்படிச் செய்ய மாட்டோம். சேம்பு சரியாக வேக வைக்கும் முறையைச் சொல்கிறேன்.-கவனமாகக் கேட்டுக் கொள்.

முதலில் சேம்பின் தோலை கத்தியால் நன்றாகச் சுரண்டி, துண்டுகளாக்கி, நீருள்ள பாத்திரத்தில் போட்டு விடு. (நீர் இல்லாவிட்டால் தோல் எடுத்த சேம்புத் துண்டங்கள் கறுத்து விடும்). ஒரு அகன்ற பாத்திரத்தில் அல்லது பெரிய வாணலியில் தாராளமாக நீரைக் கொதிக்க வைத்து, அலம்பிய சேம்புத் துண்டங்களை கொதிக்கும் நீரில் போடணும். சில நிமிடங்களில் அது பொங்கி, நுரைத்து, கூழ் போல கொதித்து, மேலே வரும். இவ்வாறு சில நிமிடங்கள் நன்றாகக் கொதிக்கட்டும்; அதனால் சேம்பின் குழகுழப்புத் தன்மை நீங்கி விடும். பிறகு வடிதட்டில் போட்டு குழாய் நீரில் நன்றாக அலம்பணும்.

இரண்டாம் முறை வாணலியில் நிறைய நீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து, அலம்பிய சேம்புத் துண்டங்களைப் போட்டு, உப்பு, மஞ்சள் பொடி சேர்க்கணும். இம்முறை துண்டங்கள் வெந்ததும் வடிதட்டில் போட்டு ஆற விடு. பிறகு வழக்கம் போல் ரோஸ்ட் பண்ணலாம்.

முதல்முறை சேம்புத் துண்டங்கள் நீரில் கொதிக்கும் போது வரும் கொழ கொழப்புத் தன்மை நீங்க வேண்டியது அவசியம். (குக்கரில் வேகும்போது இதற்கு வழியில்லாமல் எல்லாமே வயிற்றுக்குள் இறங்கி விடுகிறது)!

"தீபா, இது ஒரு Time Consuming Process தான். ஆனால் ஜீரண உறுப்புக்கள் பாதிப்பு ஆகாமல் இருக்கணும். அல்லவா! முதல் முறை நீர் பொங்கி, நுரைத்து, கூழாகி வருவதை நேரில் பார்க்கும் போது, இத்தனையும் வயிற்றில் போகிறதே (குக்கரில் வேகும்போது) என்ற நியாயமான கவலை ஏற்படும்.

தீபா, அடுத்த முறை நீ சேம்பு ரோஸ்ட் இந்த மாதிரி உண்டாக்கி விட்டு, எனக்குச் சொல்வாயா!" - என்று சொல்லிக் கொண்டே எழுந்தான் பாலா.

"யெஸ் டீச்சர்" - என்று சொல்லிய படி கை கூப்பினாள் தீபா.

"இனிமேல் எனக்கு நீங்கள் பாலா டீச்சர்தான். அடுத்த முறை இப்படி சேம்பு கறி உண்டாக்கி, எடுத்துக் கொண்டு வீட்டுக்கு வரேன் டீச்சர்" - என்றாள் தீபா பவ்யமாக, ஆனால் குறும்புடன்.

"நீ வாழ்க பெண்ணே!" - என்றான் பாலாவும் அதே குறும்புடன்.

— பவானி ராமஸ்வாமி

இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

சுபநிகழ்ச்சிகளை நடத்தவும் அல்லது கலந்து கொள்ளவும் வாய்ப்புகள் ஏற்படும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அரசுத் துறையில் பணிபுரிபவர்களுக்குத் தனலாபமோ, பதவி உயர்வோ கிடைக்கலாம். 11-ல் உள்ள குரு அவ்வளவாக நன்மைகளைச் செய்ய மாட்டார் என்பதால், அவருக்கு ஏகாதசி பிரகஸ்பதி என்ற பெயர் உண்டு. எனினும் கேதுவுடன் சேர்ந்திருப்பதால் உங்கள் முயற்சி எதுவானாலும் அதற்குப் பலன் உண்டு. மற்றபடி வேறு கிரகங்கள் உதவும் நிலையில் இல்லை. எனினும், சுக்கிரனாலும், செவ்வாயினாலும், எதையும் சமாளிக்கும் திறன் ஏற்படும். நவக்கிரகங்களுக்கு அர்ச்சனை செய்வது நல்லது. தீக்ஷிதரின் நவக்கிரக ஸ்துதியை ஒலிநாடா மூலம் கேட்பதும் நல்லது.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2,3,4-ம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1,2-ஆம் பாதங்கள்.

இரண்டாம் வாரத்திலிருந்து குரு கும்பத்திற்கு வருகிறார். 11-ல் சனியுடன் நல்லதொரு பரிவர்த்தனை பெறுகிறார். மகர குரு நீச்சமடைந்த நிலையில் இருந்த பரிவர்த்தனைக்கும் தற்போதுள்ள நிலைக்கும் வேறுபாடு உண்டு. 10-ம் இடத்து குரு இடைஞ்சல் ஏதும் செய்ய மாட்டார். தொழிலில் சனியினால் மேன்மையுண்டு, முன்னேற்றமும் உண்டு. சுக்கிரன் மாதம் பூராவும் உதவும் நிலை. எனவே வீடு அல்லது நிலம் வாங்கும் நிலை உண்டு. செவ்வாய் உச்சம் பெற்றதன் காரணமாக செம்பு, மற்றும் தங்க வியாபாரிகளுக்கும், காவல் துறையினர்க்கும் தனலாபம் உண்டு. தாயாரின் உடல்நிலை பாதிப்புக்குள்ளானாலும் குருவின் பார்வை ராகுவுக்கு இருப்பதால் கவலைப்படுமளவுக்கு ஏதும் ஏற்படாது. புதனால் இதுவரை எதிர்பார்த்து ஏமாந்த ஒரு இனத்தில் எதிர்பாராத தனலாபம் வரும். அல்லது புதியதொரு தொழிலுக்கு வாய்ப்பு கனிந்து வரும். வருட ஆரம்பமாயிற்றே! எனவே, சிவ வைஷ்ணவ ஆலய வழிபாடு, நவக்கிரக அர்ச்சனை ஆகியவைகளைச் செய்யலாமே!



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3,4-ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3-ஆம் பாதங்கள்.

குருவின் பார்வை உங்கள் பக்கம்.

1998 JANUARY 1998

ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11–6 சந்து புள்ளி



– திருமதி பிரேமா சம்பந்தன்

தொழிலில் இனி ஏன் தேக்கம்? சுறுசுறுப்பாக இயங்க வேண்டியதுதானே! மூன்றில் உள்ள ராகு மட்டும் சும்மா இருப்பாரா என்ன? மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தைப் பற்றிய கவலை தானே! விட்டுத் தள்ளுங்கள். எதிலும் முயல்வோம், வெல்வோம் என்ற திட மனதுடன் இருங்கள். எல்லாம் நல்லபடியே நடக்கும். பாச பந்தத்துடன் பழகிய இடத்தில் சற்றே வேறுபாடு கொள்ள வேண்டிய நிலை கூட வரலாம். தீக்ஷிதரின் நவக்கிரகக் கிருதிகளைப் படியுங்கள். மகிழ்ச்சி ஏற்படும். மற்றபடி எத்துறையினர்க்கும் எப்பாலவர்க்கும், எம் முயற்சியிலும், வெற்றியும் தனலாபமும் உண்டு. விநாயகரையும், அவரது தம்பியுடன், ஸ்ரீ லக்ஷ்மியையும் ஆராதியுங்கள். அனைத்தும் நல்லபடியாக நடக்கும். குடும்பத்தில் எப்படி என்கிறீர்கள்? இது விஷயம் சற்று குழப்பமான நிலையில்தான் இருக்கும். இராசிநாதனும் சுக்கிரனும் அப்படி சேர்ந்திருக்கிறார்களே!



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்

பழைய குருடி கதவைத் திறடி கதைதான் – குருவின் பார்வை மாறி விட்டது. புதன் உதவ வருவார். அதைச் சுக்கிரன் தடுக்கும் நிலைதான், உங்களைச் சார்ந்த பெண்ணோ, ஆணோ, ஒருவர் உங்களுக்குத் தலைவலி தந்து கொண்டிருப்பார்கள். எனவே, பேசாமல் ஒருமுறை ஸ்ரீராக வேந்திரரைச் சேவியுங்கள். அவரைத் தஞ்சம் அடைந்தவர்களின் நெஞ்சங்களுக்கு ஆறுதலும் மாறுதலும் கட்டாயம் ஸ்ரீராயரால் கிடைக்கும். மற்றபடி அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதமே!



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்

உங்கள் ஜென்ம ஜாதகத்தில் குரு தனுசில் இருந்தால், இந்த மாதம் மட்டுமல்ல இந்த ஆண்டு பூராவும் உங்களுக்கு என்றுமில்லாத வலிமை கூடும். எதிரிகளையும் ஏளனம் செய்தோரையும், தலைகுனிய வைத்து விடுவீர்கள். சென்ற ஆண்டில் உங்களைச் சோதித்த எத்தனையோ விஷயங்கள் நல்லதொரு புத்தி கொள்முதலைக் கொடுத்திருக்கும். உங்களது முயற்சிகளில் எதிர் நீச்சல் போட்டு வருகிறீர்கள். அத்தனைக்கும் அருமையான நிலையில் அறுவடை இந்த ஆண்டில் செய்து விடுவீர்கள். உங்களது ஆற்றலை முழுக்க முழுக்கப் பயன்படுத்த வேண்டிய நிலை வந்துள்ளது. ஆகவே மயக்கமோ, தயக்கமோ வேண்டியதில்லை, துணிந்து, முயற்சி செய்யுங்கள். குருவின் அருளால் வெற்றி மாலை அணிந்து வருவீர்கள். ஆண்டு ஆரம்பத்தில் குருவுக்கு வேள்வி ஒன்று செய்துவிட்டு வாருங்கள்.

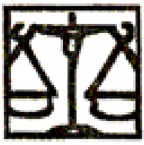


கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2,3,4ம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1,2-ம் பாதங்கள்.

குருவுடன் பரிவர்த்தனை கொண்ட சனியின் பார்வையைப் பெற்றுள்ள உங்களுக்குத் தொழில் பிரச்னை ஏதும் வராது. ஆனால் அடிப்படையான பொருளாதாரம் தான் சற்று உங்களை ஆட்டிப் பார்க்கும். எனினும் இராசிநாதனாகிய புதனும், மற்றும், சுக்கிரனும் தனலாபத்தையும், முயற்சியில் வெற்றியையும் பெற, வழிகாட்டுவார்கள். கோட்சாரக் குருபார்வைதானே போயிற்று. போனால் போகட்டுமே! கேது என்ன கெடுதலையே செய்து கொண்டு இருப்பார்? ஆறாம் இடத்தில் உள்ள அவர் உங்களை எதிரிகளின் தொல்லை, மேலதிகாரிகளின் கெடுபிடிகள், திருடர்கள் மற்றும் வியாதிகளிலிருந்து காப்பதற்காகவே அங்கு இருக்கிறார். மனோ தைரியம், நம்பிக்கை இவைகளுடன் எத்தகைய நல்ல முயற்சியில் இறங்கினாலும், உங்களுக்கு இறுதியில் வெற்றி உண்டு. கணபதியையும், கண்ணனையும் ஆராதியுங்கள். ஞானிகள், மகான்கள், தவயோக சித்தர்களை ஆண்டின் ஆரம்பத்திலேயே சந்தித்து ஆசி பெறுங்

களேன். துன்பங்களெல்லாம் தூசாகி விடும். மனம் லேசாகி விடும்.



துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.

இலாபத்தில் உள்ள இராகுவும், 6ல் உள்ள சனியும், சுக்கிரனும் உதவும் நிலையில் இருக்கிறார்கள். 9-ம் பார்வையால் குரு அனுள்பாலிக்கிறார். கவலையை விடுங்கள். குடும்பத்தில் சில்லறைப் பிரச்னைகள், சில்லறைச் சம்பந்தமாக அதாவது பணம் சம்பந்தமாக ஏற்படலாம். அத்துடன் நோயும் கூட சற்று உங்களை உலுக்கிப் பார்க்கும். ஆயினும் குருவின் பார்வையும், மாத ஆரம்பத்தில் சூரியனின் உதவியும், இருப்பதால், எதையும் தாங்கும் இதயம் உங்களுக்கு அளிக்கும். முன் வைத்த காலை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் பின் வைக்காதீர்கள். சமூக வேலை செய்பவர்கள், பத்திரிகைத் துறையினர், அரசியல் வாதிகள் ஆகியவர்களுக்கு அபரிமிதமான புகழும், தனலாபமும் உண்டு. நன்கு பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இலட்சுமியையும் துர்க்கையையும், மறந்து விடாதீர்கள். அரசின் உதவி ஒன்று உங்களை நாடி வர இருக்கிறது. செவ்வாய் கோபத்தைத் தூண்டுவார். குரு சாந்தத்தை உண்டுபண்ணுவார். பின் என்ன? கவலையை விடுங்கள்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4–ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

செவ்வாய் உங்களது பொருளாதாரம் மேம்பாட்டிற்கோ அல்லது கடன், வழக்கு ஆகியவை தீரவோ, உதவலாம். இதற்கு சுக்கிரனும் தனலாபத்தைப் பெற உதவலாம். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு பதவி உயர்வு தரலாம். மற்றபடி வேறு எந்த கிரகமும் உதவும் நிலையில் இல்லை. எனவே, எதிலும் சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது நல்லது. ஸ்ரீ சுப்பிரமணிய புஜங்கமாலையைப் படிக்கலாம். செவ்வாய்க் கிழமைகளில் ராகுவுக்கும் ஸ்ரீதுர்க்கைக்கும் அர்ச்சனை செய்யலாம். மற்றபடி அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதமே!



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்ராடம் 1–ஆம் பாதம்.

சுக்கிரன் சுகம் தருவார், எந்தவிதத்தில் என்று கேட்கலாம். காலையில் எழுந்ததிலிருந்து, இரவு படுக்கும் வரை செய்யும் எல்லாச் செயல்களிலுமே நீங்கள் மகிழ்ச்சி காண்பீர்கள், கண்ணுக்கும் கருத்துக்கும் கூட இன்பம் கிடைக்கும். மூன்றாம் இடத்து கேது தனலாபத்தையும் வழக்குகளில் வெற்றியையும் தந்து, உங்களுக்கு முருகன் திருவருள் கிடைக்கவும் உதவுவார். 8-ந் தேதி வரை குருவும் இவற்றிற்கு உதவலாம். செவ் வாய் இரண்டில் உச்சம் பெற்றதால் திருடு போன சொத்து திரும்ப கிடைக்கலாம். காவல் துறையினர் சற்று சிரமத்துடன் ஒரு தீரச் செயல் புரிந்து பட்டமோ, பதவி உயர்வோ, பரிசோ வாங்குவார்கள். இனி குழந்தைகளின் கல்வி நலனைப் பற்றி கவனிக்க வேண்டி இருக்கும். விநாயகப் புராணம் படியுங்கள். அவருக்கு அருகம்புல்லினால் அர்ச்சனை செய்யுங்கள்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2,3,4–ம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1,2-ம் பாதங்கள்.

எதிர்வரும் குருப்பெயர்ச்சி எந்த வகையிலாவது உங்களது வாழ்க்கையில் நல்லதொரு மாற்றத்தை உண்டாக்கும். அதற்குச் சனியும் சுக்கிரனும் இந்த மாதத்தில் வெகுவாக உதவ இருக்கிறார்கள். புதுமனை புகுவிழா, நிச்சயதார்த்தம் என ஏதேனும் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெறலாம். உடல்நிலையில் சற்று கவனம் தேவை. ராகுவால் சில பிரச்னைகள், தொழிலிலும் குடும்பத்திலும் ஏற்படலாம். எனினும், ராசியில் உள்ள உச்ச செவ்வாய் உங்களுக்கு எதையும் தாங்கும் இதயத்தை வழங்குகிறார். கவலை வேண்டாம். நீதிமன்ற வழக்குகளில் வெற்றி உங்கள் பக்கம். எங்கு சென்றாலும் எப்போதும் உங்களது



சின்ன வெங்காயத்தை ஃபிரிட்ஜில் வைத்திருந்து விட்டு பின்பு உரித்தால் துளிக்கூட கண்ணிலிருந்து நீர் வராது.

– புஷ்பா நரசிம்மன்

மாதம் ஒரு மந்திரம் :

அண்மையில் நண்பர் ஒருவர் தமது மகளை மகப்பேறு மருத்துவமனையில் சேர்த்திருந்தார். அங்கே பார்க்கச் சென்ற போது பிரசவம் மிகவும் சிரமம் எனத் தெரிந்தது. மருத்துவர் அறுவை சிகிச்சை மூலம்தான் குழந்தையை எடுக்க வேண்டுமென்று கூற, கூட இருந்த பெற்றோர்களும் அப் பெண்ணின் கணவரும் கதிகலங்கிய நிலையில் ஆழம் காண முடியாத வருத்தத்துடன் நின்றதைக் கண்டு மனம் வெகுவாக நெகிழ்ந்தது. ஒரு பெண் சுகமாகப் பிரசவிக்க என்றே ஒரு ஸ்லோகம் உள்ளது. இந்த ஸ்லோகம் உள்ளபடியே பிரசவத்தை எதிர்நோக்கும் தாய்மார்களுக்குச் சிறந்ததொரு சொத்து. தாரக மந்திரமும் கூட. மக்களைப் பெற இருக்கும் மகராசிகள் இதைப் படியுங்கள். பயன்பெறுங்கள்.

ஹிமவத் யுத்தரே பார்ஸ்வே
ஸுரதா நாம யக்ஷிணீ!
தஸ்யா : ஸ்மரண மாத்ரேண
விஸல்யா கர்ப்பிணீ பவேத்

"பனிசூழ்ந்த இமாசலத்தின் வடப்புரத்தில் இருக்கின்ற ஸுரதை எனும் யக்ஷிணியின் பெயரை உச்சரித்த மாத்திரத்தில கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்குச் சுகப்பிரசவம் ஏற்படும்" எனும் கருத்தினைக் கொண்டது இம்மந்திரம். இதனை நாகதோஷம் போன்ற தோஷங்களைக் கொண்ட ஜாதகங்களையுடையவர்கள் படிப்பது நல்லது. தோஷத்தினால் ஏற்படும் கர்ப்பச் சிதைவுகளும் இம்மந்திரத்தால் தடுக்கப்படும் என்பதில் சந்தேகமே இல்லை.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன், (7015, 2-வது பிரதான சாலை, காந்தி நகர், அடையாறு, சென்னை- 20, தொ:பேசி : 4430991)

உடமைகளின் மீது கவனம் வையுங்கள். கடமையாற்றுவதிலும் அதே நிலை தேவை, ஒருசிலருக்கு வேண்டாத இடத்திற்கு மாற்றம் வரலாம். எனவே சூரியனை ஆராதியுங்கள். காரியங்கள் கைகூடிவரும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3,4–ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி முதல் மூன்று பாதங்கள்.

புதனும், சுக்கிரனும் சேர்ந்தே உதவுவார்கள். அதனால் உடல்நலம் குடும்ப நலம் நன்றாகவே இருக்கும். ஜென்மத்தில் உள்ள குரு சனியுடன் அதாவது ராசிநாதனுடன் பரிவர்த்தனை பெற்றுள்ளதால் நல்லது செய்வார்கள் என எதிர்பார்க்கலாம். மாதத்தின் ஆரம்பத்தில் அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கு நல்லதோர் ஆதாயம் பதவி உயர்வு காரணமாகவோ, அல்லது இடமாற்றம் காரணமாகவோ ஏற்படலாம். பணக்கஷ்டம் தீர்ந்தாலும் சிலருக்குத் தம் குழந்தைகளால் மனக்கஷ்டம் ஏற்படும்படி அக்குழந்தைகள் நடந்து கொள்ளலாம். அதற்காக நீங்கள் பெரிதும் விரக்தி நிலையால் பாதிக்கப்படலாம். ஸ்ரீராகவேந்திரரை பக்திப்பூர்வமாக வேண்டுங்கள்.



மீன ராசி :

பூராட்டாதி 4–ஆம் பாதம், உத்திராட்டாதி, ரேவதி.

சனியும் ராகுவும் உங்களுக்கு உறுதுணையாக இருப்பார்கள். புதனால் பணவரவும், பாராட்டும் கிடைக்கும் என்றாலும் ஒரு பெண்ணால் உங்களுக்குச் சற்று மனக்கசப்பு ஏற்படலாம். விரய கேதுவால் கண்களில் திடீர் கோளாறு உண்டாகலாம். இரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் உரிய முறையில் சிகிச்சையை நேரம் காலம் தவறாது பெற வேண்டும். சிறு சிறு தீக்காயமோ, உடல்நலக் குறைவோ ஏற்பட்டுச் சரியாகும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அரசியல்வாதிகளுக்கு ஆதாயம் உண்டு. அமைச்சராகும் நிலையோ, தேர்தலை சந்திக் கும் கட்டாயமோ ஏற்படலாம். எனினும் 11-ல் உள்ள செவ்வாய் எல்லா வகையிலும், எப்பொழுதும், உங்களுக்கு உரிய முறையில் உதவ இருப்பதால் முருகனை ஆராதியுங்கள். ஆறுமுகத்தை வேண்டினால் ஆறுதலும் கிடைக்கும். வாழ்க்கையில் நன்முறையில் மாறுதலும் கிடைக்கும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

ஸ்பெஷல் சாலட்

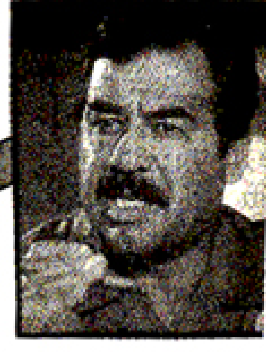


• பந்த் – இந்தக் கட்டாயக் கடையடைப்பினால் உண்டாகும் அவஸ்தைகளை பலரும் அனுபவித்திருப்போம். 'பந்த் சட்டமீறல்; அரசியல் அமைப்புக்கு எதிரானது' என்று கேரள உயர்நீதி மன்றம் ஒன்று தீர்ப்பு கூற, மார்க்ஸிஸ்ட் கம்யூனிஸ்ட் கட்சி அதற்கு எதிராக உச்சநீதி மன்றத்தில் வழக்கு தொடுத்தது. தனிமனித சுதந்திரத்திற்கு இடைஞ்சல் விளைவிக்கும் எந்தப் போராட்ட ஆயுதத்தையும் சட்டம் ஏற்காது என்று கூறி உயர்நீதி மன்றத்தின் தீர்ப்பை ஏற்றுக் கொண்டிருக்கிறது உச்சநீதி மன்றம். இனி 'பந்த்'கள் பொதுமக்களை பயமுறுத்தாதா? தீர்ப்புக்குப் பிறகும் மாநிலம் முழுவதும் ஒருநாள் பந்த் ஒன்றுக்கு உத்தரவிட்டிருக்கும் சிக்கிம் ஜனநாயக அணியின் தலைவர் "உச்சநீதி மன்றத்தின் தீர்ப்பை நான் வரவேற்கிறேன். ஆனால் இந்த பந்த் இன்றியமையாதது" என்று கூறியிருக்கிறார்!

• அமாவாசை – அப்துல்காதர் பழமொழியை எல்லாம் இனி அலட்சியமாகப் பயன்படுத்திவிட முடியாது. சமீபத்தில் நாட்டின் மிக உயர்ந்த விருதான பாரத் ரத்னாவை பெற்றிருக்கும் விஞ்ஞானி டாக்டர். அப்துல் கலாமுக்கு தியாகய்யர் கிருதிகள் என்றால் உயிராம். வீணை வாசிப்பையும் கற்றுவரும் இவரது லட்சியம் என்னவென்று தெரியுமா? "எந்தரோ மஹானுபாவுலு அந்தரிக்கி வந்தனம்" என்ற பாடலை வீணையில் வாசிப்பது தானாம்.



• "கனவுகள் நிறைவேறும் போதுதான் பொறுப்புகள் தொடங்குகின்றன" இப்படி ஒரு பொன்மொழியை உதிர்த்திருப்பவர் 24 வயதுப் பெண்மணி டயானா ஹேடன். 1997-ன் உலக அழகியாக, 86 அழகிகளுக்கிடையே செஷல்ஸில் நடந்த இறுதிச் சுற்றில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறார் இவர்.



• தமிழகத்தைச் சேர்ந்த மத்திய அமைச்சர் என்.வி.என். சோமு ஹெலிகாப்டர் விபத்தில் மரணமடைந்தார். இப்படி வானில் உயிர் இழந்த வேறு சில வி.ஐ.பி.க்களில் சிலர் –



பாதுகாப்பு வேண்டுமென்றும் நீதிபதி ஜெயின் அரசைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்.

● வளைகுடா போர் இன்னமும் நம்மனதிலிருந்து நீங்கியிருக்க வாய்ப்பில்லை. மீண்டும் அமெரிக்காவுக்கும் ஈராக்குக்கும் இடையே போர் நடக்கவில்லை என்றாலும் அதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகி வருகின்றன. தனது கண்டுபிடிப்பின்படி ஈராக் அதிபர் சதாம் உசேன் பல மிக பயங்கரமான ரசாயன ஆயுதங்களை தயாரித்து தள்ளிக் கொண்டிருக்கிறார் என்று ஐ.நா. சபை பிரதிநிதியே கூறியிருப்பது கவலையளிக்கக்கூடிய விஷயம். "ஆன்த்ராக்ஸ்" என்ற ரசாயன ஆயுதத்தை ஒருமுறை ஏதாவது நகரின் மீது பயன்படுத்தினாலே அது சுமார் 25 லட்சம் பேர்களை அழித்துவிடுமாம்.

இந்திரா காந்தியின் மகன் சஞ்சய் காந்தி, பாகிஸ்தானின் அதிபர் ஜியா உல் ஹக், இந்திய விஞ்ஞானி ஹோமி பாபா, மத்திய தோல் ஆராய்ச்சி நிறுவன இயக்குனர் நாயுடம்மா, மத்திய அமைச்சர் மோகன் குமாரமங்கலம்.

● "ஏரோனாடிக்ஸ் என்ஜினியரிங் பெண்களுக்கு ஏற்றதில்லை" என்று கல்லூரி முதல்வரே தடுத்துப் பார்த்தார். கல்பனா சாவ்லா ஒத்துக் கொள்வதாய் இல்லை. அதைத்தான் படிப்பேன் என்று உறுதிகாட்டினார். பஞ்சாப் பல்கலைக் கழகத்தில் அந்தப் பிரிவை தேர்ந்தெடுத்த முதல் பெண்மணி அவர்தான். இன்று விண்வெளியில் பறந்த முதல் இந்தியப் பெண் என்ற பெருமை இவருக்கு. விண்வெளிப் பயணத்தில் ஏற்படக் கூடிய தொழில்நுட்பப் பிரச்னைகளை எதிர் கொள்ளவேண்டிய விஞ்ஞானி. டெல்லியின் அருகில் உள்ள கர்னால் என்ற சிற்றூரில் கட்டுப் பாடுகள் நிறைந்த குடும்பத்தில் பிறந்த இவர் மேற்படிப்புக்காக தேர்ந்தெடுத்தது அமெரிக்காவை. கணவராக தேர்ந்தெடுத்ததும் ஜீன் ஹாரிஸன் என்ற அமெரிக்கரைத்தான்.

● பொதுவாக தீவிர மதவாத அமைப்புகள் மற்றும் வெளிநாட்டைச் சேர்ந்த பயங்கரவாத இயக்கங்கள் ஆகியவை குறிவைக்கும் நபருக்குத்தான் 'Z' பிரிவைச் சேர்ந்த பாதுகாப்பு கொடுக்கப்படும். அதாவது உயிருக்குப் பெரும் ஆபத்து என்று கருதப்படுவதால் அரசு அளிக்கும் மிக பலத்த பாதுகாப்பு ஏற்பாடு. நடைமுறையில் இப்படியொரு பாதுகாப்பு ஏற்பாடு நம் நாட்டில் பெரும் அரசியல்வாதிகளுக்குத்தான் கொடுக்கப் படுவது வழக்கம். ஆனால் சமீபத்தில் இப்படிப் பட்ட ஒரு பாதுகாப்புக்கு உட்பட்டிருப்பவர் நீதிபதி ஜெயின். இவர் பெயரில் அமைந்த குழுவின் அறிக்கையிலிருந்து ஒரு பகுதி பத்திரிகைகளில் வெளியாகி விட, அதைத் தொடர்ந்து இந்த நிலை. தன் குடும்பத்தினருக்கும் அடிக்கடி மிரட்டல்கள் வருவதாகவும், அவர்களுக்கும்

● தேர்தலில் பெண்களுக்கும் வாக்குரிமை உண்டு என்பதை அமல்படுத்திய முதல்நாடு நியூஸிலாந்து. என்றாலும் அந்த நாட்டின் தலைவராக ஒரு பெண்மணி ஆனது என்பது சமீபத்தில்தான். ஜென்னி ஷிப்லி என்ற 45 வயது பெண்மணி இந்த நாட்டின் இப்போதைய பிரதமர். அச்சமின்றிச் செயலாற்றுவது இவர் வழக்கமாம். பள்ளி ஆசிரியையாக வாழ்க்கையைத் தொடங்கியவர் இவர்.

- ஜி.எஸ்.எஸ்.

● சென்ற மாதம் ஒரே நாளில் மூன்று ரயில்களில் குண்டு வெடிப்பு நடந்து பலர் உயிர் இழந்தனர். பாண்டியன் எக்ஸ்பிரஸ், ஆலப்புழை எக்ஸ்பிரஸ், சேரன் எக்ஸ்பிரஸ் ஆகியவற்றில் 6-ந் தேதி நடந்த இக் குண்டு வெடிப்பிற்குப் பல காரணங்களைக் கூறினாலும் மதவாத சக்திகளையும் காரணமாகக் கூறுகின்றனர். அதற்கு முன்புதான் கோவையில் செல்வராஜ் எனும் காவல் துறையைச் சேர்ந்தவரை சிலர் கொன்று விட பெரும் மதக்கலவரமாக அது மாறியது. காவல் துறையினரே தங்களுக்குப் பாதுகாப்பில்லை என மறியல் செய்தனர்.

● ஜெயின் கமிஷன் அறிக்கையில், ராஜீவ் காந்தி கொலைத் தொடர்பாக தி.மு.க.வைக் குறைகூற, அதைத் தொடர்ந்து மத்தியில் அமைந்துள்ள ஐ.மு. அரசுக்குக் காங்கிரஸ் ஆதரவை வாபஸ் பெறுவதாக அதன் தலைவர் கேசரி அறிவித்தார். இதனால் மத்திய அரசிற்குப் பெரும் நெருக்கடி ஏற்பட்டு பிரதம மந்திரி குஜ்ரால் ராஜினாமா செய்தார். பிப்ரவரி மார்ச் மாதங்களில் தேர்தல் அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

— நியூஸ்வாலா

பெண்டாட்டி தாசனாய் இருக்கலாம், தப்பில்லை!



தாசன் என்ற சொல்லுக்கு ஊழியன், அடிமை, பக்தன் என்று அர்த்தம் சொல்கிறது அகராதி. ஆண் மகன் ஒருவன் தன் மனைவிக்கு ஊழியம் பார்ப்பதாக, அடிமையாக இருப்பதாக, பக்தனாகி பூஜிப்பவனாகக் கருதப்பட்டால் பெண்டாட்டிதாசன் என்கிற பட்டம் தரப்பட்டு நண்பர்களின் கேலிக்கு ஆளாகிறான்.

(பெண்டாட்டி தாசன் என்கிற பதத்தைப் படைத்தவர்கள் புருஷதாசி என்கிற பதமே உருவாக்கவில்லை என்பது – பெண் என்று இருந்தாலே அவள் புருஷனுக்கு ஊழியம் பார்ப்பவளாக, அடிமையாக, பக்தையாக இருந்தாக வேண்டும் என்பதை இலக்கணமாகவே ஆக்கிவிடும் சதி வேலையாக இல்லை?)

ஆண்மகன் சம்பளத்துக்காக அலுவலகத்தில், பொதுத்துறை தனியார் துறை நிறுவனங்களில் முன்பின் தெரியாத அலுவலர்களிடம் கை கட்டி அல்லது டை கட்டி ஊழியம் பார்ப்பதை இழிவாய் நினைப்பதில்லை. அந்த வேலையின் போது சில்லறை பதவி உயர்வுகளுக்காக தன்மானம் இழந்து தன் மேலதிகாரிகளிடமும் சில சமயம் அவர்கள் 'வீடு'களிலும் அடிமைத்தனம் செய்வதை 'மானேஜிரியல் டேக்டிக்ட்ஸ்' என்று தன்னைத்தானே ஏமாற்றிக் கொண்டு பெருமைப்பட்டுக் கொள்கிறான். (சட்டைக்கு மேல் டை அதற்கு மேல் கோட் என்று எத்தனை அடுக்கு உடை மாட்டுகிறானோ, அத்தனைக்கத்தனை அவமானங்களை மறைத்துக் கொள்கிறான் என்று அர்த்தம்). நேரில் பார்த்தறியாத அரசியல் தலைவர்களை, சினிமா நட்சத்திரங்களை, பாப் பாடகர்களை தெய்வமே என்று போற்றிக் கொள்வதை முட்டாள்தனமாய் நினைப்பதில்லை. ஆனால் தனக்காக, இருபது முப்பது வருடம் பிறந்து வளர்ந்த வீடு சொந்தம் சுற்றம் சகலத்தையும் மறந்து தன்னுடைய சுயத்தையே (Identity) கணவன் சார்பாக மாற்றிக் கொண்டு இரண்டாம் பிறவி எடுத்தாற் போல் புதுவாழ்வுக்குத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொள்கிற மனைவிக்கு ஊழியம் பார்த்தால் அதனைக் கேவலமாக எண்ணும் மனோபக்குவம் ஏன் உருவாகிறது? அல்லது மற்றவர்கள் உருவாக்குகிறார்கள்?

மனைவி என்பது சாதாரண உறவா? மற்றெந்த உறவினும் மாறுபட்டதல்லவா? அதனால்தானே ஒரு மனிதனுடைய பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை எத்தனையோ சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள் அவன் வாழ்நாளில் ஏற்பட்டாலும் எல்லாவற்றையும்விட அதிக முக்கியத்துவம் தரப்பட்டு எல்லா உறவு நட்புகளாலும் சூழப்பட்டு வாழ்த்தப்படும் நிகழ்ச்சியாக அவன் ஒரு பெண்ணை மனைவியாக்கிக் கொள்ளும் திருமண நிகழ்ச்சி அமைகிறது.

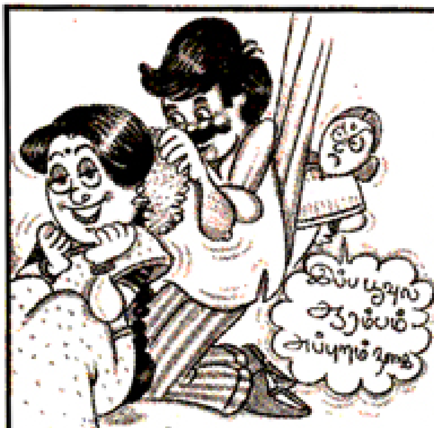


வாழ்க்கை முழுதும் மனிதன் எத்தனையோ உறவு முறைகளைச் சந்திக்கிறான். எத்தனையோ நட்பு வழி தொடர்புகளும் ஏற்படுகின்றன. அந்த எல்லா சம்பந்தங்களையும் இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாய்ப் பிரிக்கலாம். ஒன்று. தாய், தந்தை, உடன்பிறப்புகள், மகன், மகள்

போன்ற ரத்த சம்பந்தமான உறவுகள். இவை தானே ஏற்படுபவை. அவனை மீறி நடப்பவை. மற்றது, தெரிந்தவர், பழக்கமானோர், நண்பர்கள் என ரத்த சம்பந்தமில்லாத தொடர்புகள் இவை ஏற்படுத்திக் கொள்ளப்படுபவை. மனைவி ஒருத்திதான் இந்த இரண்டுக்கும் அப்பாற்பட்ட ஓர் உறவுப் பாலம். ரத்த சம்பந்தம் இல்லாத, ஏற்படுத்திக் கொள்ளப்படும். உறவில் தொடங்கி ரத்த சம்பந்தமாக மாறி மேலும் ரத்த சம்பந்தங்களை ஏற்பட வைப்பவள். இதுதான் மனைவி ஸ்தானத்தின் தனித்தன்மை (uniqueness).

இதனை எத்தனை பேர் உணர்ந்திருக்கிறார்கள்?

அதனால்தான் ஆண்மகன் எந்த அளவுக்கு ஆணவம் கொண்டு 'ஆண்மை' பூசியபடி வாழ்ந்தாலும், தன்னைப் பெற்ற தாய் தந்தையர் தான் பெற்ற பிள்ளைகள் சுற்றத்தார் நண்பர் என்ற மற்றவர்களுடைய மரணத்தில் துக்கம் மட்டுமே பட்டாலும் மனைவியின் இறப்பில் தன்னுடைய ஒரு பகுதியையோ அல்லது தன்னையேவோ இழந்ததாக உணர்ந்து இடிந்து போகிறான்.



அப்படிப்பட்ட மனைவியின் மதிப்பை அவன் இறந்தபிறகுதான் அறிந்துணர்ந்து அழ வேண்டுமா?

மனைவி தன்னுடைய சிறு சிறு செயல்களால் தினம் தினம், உங்களை பிரமிக்க வைக்கும் சந்தோஷ கணங்களை உருவாக்கும் போதெல்லாம் எத்தனை ஆண்கள் மனம் திறந்து அந்தக் கணமே தங்கள் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்திப் பாராட்டுகிறார்கள்?

எத்தனை ஆண்கள் வீட்டிற்கு நண்பர்களை திடீர் விருந்துக்கு அழைக்கும் முன் ஒரு வார்த்தை மனைவியைக் கலந்து கொள்கிறார்கள்? பெண்கள் எந்தக் கூட்டத்திலும் எவர் மத்தியிலும் 'அவரை ஒரு வார்த்தை கேட்டுக்கறேன்' என்று சொல்வதற்குக் கூச்சமோ தயக்கமோ கொள்வதில்லை. மாறாக பெருமையாகவே சொல்கிறார்கள். ஆண்களுக்குத்தான் இதில் என்ன கூச்சமோ! பெருமைக் குறைவோ! பெண்டாட்டிதாசன் என்று சொல்லி விடுவார்களோ என்கிற பயமோ!

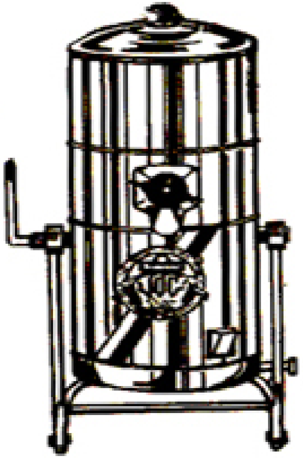
அதே போல் வீட்டில் விருந்தினர்களுக்கு சாப்பிடப் பரிமாறப்படும் ஐட்டங்களில் ஏதேனும் தற்செயலான குறைபாடுகள் இருந்தாலும் கூட அவர்கள் சகித்துக் கொள்வார்கள். காரணம் அவர்கள் வந்தது உங்கள் அன்பைப் பரிமாறிக் கொள்ளத்தானே ஒழிய சாப்பாட்டுத் தரம் நிர்ணயித்துக் காண்ட்ராக்ட் பிடிக்க அல்ல. இதைப் பல ஆண்கள் உணர்வதே இல்லை. வந்தவர்கள் முன்னிலையிலேயே அது சரியில்லை, இது சரியில்லை என்று மனைவியைக் குத்திப் பேசுவதை பழக்கமாக்கி வைத்திருக்கிறார்கள். அதிலும் குறிப்பாக, 'என்ன, இன்னிக்கு காபி சரியில்லை. பாலில் எதும் பிராப்ளமா? எப்பவும் இந்தக் கறி நல்லா பண்ணுவியே இன்னிக்கு ஏன் சரியில்லை?' என்பது போன்ற அபத்தக் கேள்விகள். பெண்களுக்கு விருந்தினர் முன்னிலையில் எவ்வளவு தர்மசங்கடத்தை ஏற்படுத்தும் ஏதோ வந்தவர்கள் மீதுள்ள வெறுப்பை சமையலில் காட்டியது போன்ற பிரமையை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் – என்பதை உணர்வதில்லை.

இந்த மாதிரியான அசட்டுத்தனங்களைச் செய்கிற ஆண்கள் பலரையும் நான் தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்துப் பார்த்ததில் ஒன்று தெரிந்தது. இவர்களில் யாருக்கும் மனைவியைக் கேவலப்படுத்தும் நோக்கம் இல்லை. 'உங்கள் விருந்தினர்கள் இப்படிப்பட்ட பேச்சில் please ஆவார்கள் என்று நம்புகிறீர்களா?' என்ற கேள்விக்குப் பதில் தெரியாமல் விழித்தார்கள். அதாவது தாங்கள் செய்கின்ற செயலின் மனோரீதியான பின்விளைவுகள் புரியாமல்தான் செய்கிறார்கள்.

காரணம் இவர்களுக்கு அன்பு செய்யச் சொல்லித் தரப்படவில்லை. ஆண்களின் மனம் அன்பு என்கிற ஊற்றே சுரக்காத கரும்பாறை அல்ல. ஆனால் – ஊழியம் சேவை என்பதெல்லாம் ஒருபுறம் இருக்கட்டும் – கொஞ்சம் வெளிப்படையாகக் கூட மனைவியிடம் சிரித்து விடாமல் 'வழியறான்', 'கல்யாணம் ஆனதில் இருந்து தலகால் புரியாமல் ஆடறான்,' 'பெண்டாட்டி தாசனாகவே ஆயிட்டான்' என்பன போன்ற அருவெறுப்பான பேச்சுகளால் வேலி கட்டப்பட்டுள்ளான்.

'ஆண்மை' என்ற பெயரில், எந்த உணர்வுகளையும் அளவோடுதான் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்கிற போலித்தனங்களால் மன இறுக்கங்களால்தான். மாரடைப்பில் இறக்கும் பெண்களின் விகிதம் மிகமிகக் குறைவாக

இல்லத்தரசிகளுக்கு யூனிவர்சல் வெட்கிரைண்டர்





FITTED WITH BUE MOTOR

Universal

8 அற்புதங்கள்
ஒரு சாதாரண
வெட்கிரைண்டரின் விலைக்கே!!

8 in 1

இணைப்புகள்

1. மாவு அரைக்க
2. சப்பாத்தி பூரி மாவு பிசைய
3. தேங்காய் துருவ
4. பழரசம் பிழிய
5. காய்கறி வெட்ட
6. சிப்ஸ் வெட்ட
7. காய்கறி துருவ (சிறியது)
8. காய்கறி துருவ (பெரியது)

சிறப்பம்சங்கள்

1. டில்டிங் மற்றும் மாவு தானாகவே வெளியேறும் வசதி
2. 100% Stainless Steel ஆல் ஆனது
3. Nylo Tuf Gear பொருத்தப்பட்டது (பெல்ட் இல்லை)
4. குறைந்த இடமே தேவை
5. இறக்குமதி செய்யப்பட்ட பால் பேரிங்
6. அகன்ற உருளை கற்கள்
7. இயக்குவதும் பராமரிப்பதும் எளிது
8. விரைந்து செயலாற்ற வல்லது

கொள்ளளவு : மாவு அரைத்தல் 2 லிட்டர்.
சப்பாத்தி மாவு பிசைதல் – 1 kg.

Manufacturers : **UNIVERSAL SHEET METALS,** 182, 100 Feet Road, Tatabad, Coimbatore - 641 012. Ph : 436925. Available at : **SANTHI ELECTRICALS,** Chennai. Ph : 5221634; **ANANTHA AGENCIES,** Madurai. Ph : 744281; **R.M.H. CORPORATION,** Trichy. Ph : 764792; **A. VENKATARAMAN,** Mayiladuthurai. Ph : 22153; **LAKSHMI AGENCIES,** Pondichery. Ph : 34736. **RAMCO AGENCIES,** Salem. Ph : 447171; **VIJAYATHENU VILAS,** Karaikudi. Ph : 23266 ; **LAKSHMI AGENCIES,** Villupuram. Ph : 23057; **PRAKASH TRADERS,** Hosur. Ph : 22829 ; **MADRAS STORES,** Delhi. Ph : 345703; **LAKSHMI AGENCIES.** Cuddalor. Ph : 23266; **MURTHY RADIO SERVICE,** Krishnagiri; **LAKSHMI ENTERPRISES,** Karaikal. Ph : 32597; **BARATH AGENCIES,** Dharmapuri. Ph : 60244, **IYER INDUSTRIES,** Pune. Ph : 77991, **SRINIVASA AGENCIES,** Vellore. Ph : 27389; **HAPPY HOME,** Chidambaram. Ph : 22097; **MAHESH ENTERPRISES,** Bangalore. Ph : 2266871;

செயல்முறை விளக்கத்தைக் காணவாரீர்!!! 20-12-97 முதல் 04-01-98 வரை **CHIMERA TRADES & EXPOSITIONS, STALL NO: 126, RAJAJI HALL, CHENNAI.**

இருப்பது வெளிப்படையான எளிய வாழ்க்கையால்தான்.

ஒரு பேச்சுக்காக - ஒப்புமைக்காக எடுத்துக் கொண்டால்கூட, கணவனை இழந்த பெண்கள் இழப்பின் கனத்தால் மட்டுமே துக்கப்படுகிறார்களே தவிர அவர்களுக்கு எந்தவிதக் குற்ற உணர்வும் இருப்பதில்லை. மாறாக மனைவியை இழந்த கணவர்களிடம் (எந்த வயதினராக இருந்தாலும்) பேசிப் பாருங்கள். ஒருவித குற்ற உணர்வுடன் மருகிக் கொண்டிருப்பது தெரிய வரும். பாராட்ட வேண்டிய கணங்களில் பாராட்டாதது, மனைவியின் சின்னச் சின்ன நியாயமான ஆசைகளைக் கூட நிறைவேற்றாதது, தன் மனதில் பெருகிய நன்றிப் பெருக்கை வெளிப்படுத்தக் கிடைத்த நல்ல சந்தர்ப்பங்களை எல்லாம் போலி இறுக்கங்களால் தவிர்த்தது, பல விதங்களிலும் அவளுடைய உணர்வுகளை நசுக்கியது எல்லாம் அவர்களை உருக்குவது தெரியவரும்.

பூ வாங்கிக் கொடுத்தாலே பூலோகமே கிடைத்து விட்ட மகிழ்ச்சியில் புளகாங்கிதம் அடைந்து போகிறவள் பெண். அவளைப் பற்றி - 'பூவில்தான் ஆரம்பிப்பார்கள். அப்புறம் புடவை, நகை என்று உன்னை போண்டியாக்கி விட்டுத்தான் மறுவேலை பார்ப்பார்கள்' என்று நண்பன், பெற்றவர்கள், சகோதரிகள் எனச் சொல்லித் தர ஒரு பட்டாளமே இருக்கும்.

அப்படிப்பட்டவர்களின் பேச்சைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். அன்பை, பாசத்தை பிரமிப்பை, பெருமிதத்தை அவ்வப்போது வெளிப்படுத்துங்கள் - சொல் வடிவிலோ செயல் வடிவிலோ. மனைவி கணவனின் எந்த வேலையிலும் எந்த வேளையிலும் பங்கு கொள்ளத் தயாராக இருக்கும்போது கணவனும் அவளுக்கு உதவுவதற்கு யாருடைய அங்கீகாரமும் தேவையில்லை. பின்னாளில் ரத்தம் கண்டிப் போய் பழைய வாழ்க்கையின் பிளாஷ் பேக் ஓட்டங்களுடன் காலம் தள்ளும் காலத்தில் குற்றஉணர்வுடனான வாழ்வைத் தவிர்க்கலாம் அல்லவா?

(இங்கே ஒரு விஷயம். ஆண்களைப் பொறுத்தவரை இரண்டு பக்கத்தில் ஏதாவது ஒரு பக்கம் அதிதீவிரமாகச் சாய்ந்து விடும் போதுதான் பிரச்னைகள் தோன்றுகின்றன. மனைவியும், பெற்றவர்களும் சமமே எனும் மனப்பான்மையுடன் ஒருவித 'சமநிலை' வாழ்க்கையில் செல்லுவது நல்லது. பெண்டாட்டி தாசனாகவும் இருப்பது தப்பில்லை. அதே போல 'அம்மா சொன்னா மண்டையை ஆட்டி வைக்காதீர்கள்' என்பதற்கும் 'மண்டையை ஆட்டுவது'ம் சரியில்லைதானே! யார் யார் என்னென்ன எனத் தெரிந்து நடப்பதுதான் சிறப்பு)

— பெ. நாயகி



உலகக் கோப்பைக்கான கிரிக்கெட் போட்டி சமீபத்தில் சென்னையில் நடந்தது! என்னது... என்று ஆச்சர்யப்படுகிறீர்களா.. ஆமாம். ஆண்களுக்கான கிரிக்கெட் போட்டியாக இருந்திருந்தால் அமளிதுமளிப்பட்டிருக்கும். பெண்களுக்கான கிரிக்கெட் போட்டி இது. மிகச் சிறந்த வீராங்கனைகள் இருந்தும் பெரிய அள்வில் விளம்பரம் இல்லாமல் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. கிரிக்கெட் மைதானத்திற்குப் போனபோது...

சென்னையில் 6வது உலகக்கோப்பை பந்தயத்தின் லீக் போட்டியில் இரு மேட்சுகளும் ஒரு அரை இறுதி ஆட்டமும் டிசம்பர் மாதம் நடந்தன. இதற்குமுன் 1977, 81, 85, 89, 93 என்று 5 முறை நடைபெற்றது. மொத்தம் நடந்த 5 ஆட்டங்களில் மூன்று முறை ஆஸ்திரேலியாவும், இரண்டு முறை இங்கிலாந்தும் வெற்றி பெற்றன.

சென்னையில் ஆஸ்திரேலிய மகளிர் அணித் தலைவி பெலண்டா கிளார்க்-ஐ சிதம்பரம் மைதானத்தில் சந்தித்துப் பேசினோம். அயர்லாந்து அணிக்கும் ஆஸ்திரேலிய அணிக்கும் இடையே நடைபெற்ற ஆட்டம் தொடர் மழை காரணமாக தடைபட்டது. இரு அணிகளுக்கும் தலா 3 புள்ளிகள்



ஸ்பான்சர் செய்ய ஆளில்லை!

கிடைத்தன. அயர்லாந்து அணி சற்றே வலு குறைந்த அணி. ஆஸ்திரேலியா எளிதாக வெற்றி பெறும். ஆனால் மழையால் தடைபட்டு, வெற்றி பெறும் வாய்ப்பு கை நழுவிப் போன நிலையிலும் மங்கையர் மலருக்காக, பெலண்டா கிளார்க் சிறப்புப் பேட்டி அளித்தார்.

கே: "அயர்லாந்து அணியுடன் இன்று நடைபெற்ற ஆட்டம், மழை காரணமாக பாதிக்கப்பட்டு, உங்களது வெற்றி வாய்ப்பு கை நழுவிப் போனது பற்றி..."

பெலண்டா கிளார்க்: "விளையாட்டில் இதெல்லாம் சகஜம். வெற்றி தோல்வியை மாறி மாறிதான் சந்திக்கணும்."

கே: "இந்தியா வந்துள்ள 12 அணிகளில், உங்க அணிதான் 20 பேர் கொண்ட அணியாக ஸ்கோரர், டாக்டர்கள் இருவர்

என வந்துள்ளீர்கள். இதற்கு எல்லாம் ஸ்பான்சர் உண்டா, அல்லது ஆஸ்திரேலிய அரசே உதவி செய்கிறதா எப்படி?"

ஸொர்க்: "ஆஸ்திரேலிய கிரிக்கெட் போர்டுதான் எங்க அணிக்கும் உதவி செய்கிறது. எங்க நாட்டு ஆடவர் அணிக்கு எந்த அளவு மானியம் அளிக்கப்படுகிறதோ அதே அளவு எங்களுக்கும் கிடைக்கிறது. இதில் எந்த வேறுபாடும் இல்லை. எப்படி ஆஸ்திரேலிய ஆடவர் அணி முழுமையான அணியாக வெளிநாடுகளுக்குப் போகிறதோ, அதேபோல் எங்க மகளிர் அணியும் வெளிநாடுகளுக்குச் செல்கிறது. நாங்களும் நன்றாகவே விளையாடுகிறோம். எங்க அணி இதுவரை 3 முறை வெற்றி பெற்று நாங்களும் ஆடவர் அணிக்கு இணையாக விளையாடுகிறோம் என்பதை நிரூபித்துள்ளோம்."

கே: "ஆஸ்திரேலிய அணி PROFESSIONAL அணியாக விளையாடுகிறதே அதே போல் தான் உங்க அணியிலும் எல்லோரும் PROFESSIONALIST தான் என்கிறீர்களா?"

ஸொர்க்: "யெஸ் யெஸ். நாங்கள் அனைவருமே தொழில் முறை வீராங்கனைகள். நாங்கள் யாரும் எங்கும் வேலை செய்யவில்லை."

இந்திய அணியின் முன்னாள் கேப்டனும், தற்போதைய மேட்சுகளின் நிர்வாகச் செயலாளரும் ஆன சுதா ஷாவை சந்தித்து உரையாடினோம்.

கே: "இந்த 6வது உலகக் கோப்பையில் இந்தியாவின் வாய்ப்பு எப்படி இருக்கிறது?"

சுதா ஷா: இந்தியா நிச்சயம் அரை இறுதியில் இடம் பெறும் நான்கு அணிகளில் ஒன்றாக இருக்கும். கோப்பையை வென்றாலும் நான் ஆச்சர்யப்பட மாட்டேன். ஏன் எனில் நல்ல WELL BALANCED TEAM. மேலும் நமக்கு உள்ளூர் மக்களின் ஆதரவும் கிடைக்கும்."

கே: "இந்திய அணியில் யார் யார் நன்றாக விளையாடுவார்கள் என சொல்ல முடியுமா?"

சுதா ஷா: "தலைவி பிரமீளா பட் நல்ல பிளேயர். அடித்து ஆடக் கூடியவர். அஞ்சு ஜெயின் அஞ்சும் சோப்ரா, பூர்ணிமா ராவ் ஆகியோரும் மிகத் திறமையானவர்கள். அதற்காக மற்றவர்கள் நன்றாக விளையாட மாட்டார்கள் எனச் சொல்லவில்லை. இவர்கள் மிக நன்றாக ஆடி ஆட்டத்தைத் திசை திருப்பும் அளவில் உள்ளவர்கள்."

கே: "தமிழகத்திலிருந்து நீங்கள் உட்பட மூவர் முன்பு இருந்தீர்கள். இப்போது ஏன் யாருமே இல்லை?"

சுதா ஷா: தமிழக மகளிர் யாரும் சரியாக ஆடாத காரணத்தால் யாரும் இடம் பெறவில்லை."

கே: "இந்தியாவிற்குக் கேப்டன் நம்ம மாநிலத்தைச் சேர்ந்தவராக தாங்கள் இருந்த நிலைமாறி இன்று ஏன் யாரும் இடம் பெறாத தேக்க நிலை ஏற்பட்டது?"

சுதா ஷா: "இன்று கிரிக்கெட் விளையாட்டு மிகவும் காஸ்ட்லி விளையாட்டாக மாறிவிட்டது. ஒரு சாதா பந்தின் விலை 20(ரூபாய். சாதாரண பேட் 2000 ரூபாய். இப்படி விற்பதால் யாராவது ஆதரவு அளிக்கும் பட்சத்திலேயே இன்று மற்றவர்கள் கிரிக்கெட்டை தொடர முடியும், பயிற்சி செய்ய முடியும். பிறகு மேட்ச் விளையாட முடியும் என்ற நிலை வந்துள்ளது. நான் பொறாமையால் சொல்லவில்லை. இன்று ஆண்கள் கிரிக்கெட்டில், தமிழக கிரிக்கெட் சங்கம் நடத்தும் போட்டியில் இடம் பெறும் நாலாம் டிவிசனில் இடம் பெறும் அணிக்குக்கூட ஸ்பான்சர் தருகிறார்களே தவிர, தமிழக மகளிர் அணிக்கு யாரும் ஸ்பான்சர் தர முன் வரவில்லை. தவிர ஆண்கள் விளையாடும் போட்டிகளை பெரிய பெரிய கம்பெனிகள் எவ்வளவு நடத்துகிறார்கள். ஆனால் இந்த உலகக் கோப்பைக்குக் கூட ஆதரவு தர பெரிய கம்பெனிகள் முன்வராதது வருத்தமாக இருக்கிறது. இந்தியாவில் பெண்கள் கிரிக்கெட் வர வேண்டுமெனில், வளரணும் எனில் அரசே மானியமாக தர வேண்டும். அல்லது ஆஸ்திரேலிய கிரிக்கெட் போர்டே மகளிர் கிரிக்கெட் சங்கத்தையும் ஆதரிப்பது போல் இந்திய கிரிக்கெட் போர்டும் எங்களை ஆதரிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நமது நாட்டில் மகளிர் கிரிக்கெட் வளரும்" என்றார் சுதா ஷா.

பேட்டி: **உமாமணி**



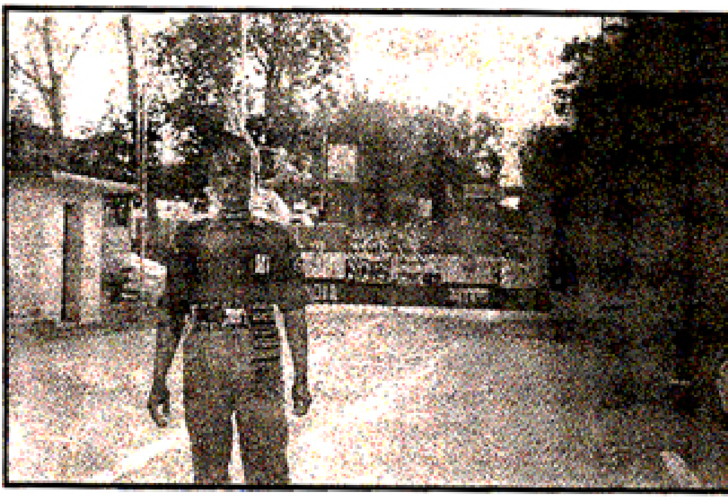
விருந்துக்குச் சென்று சற்று அதிகமாய் சாப்பிட்டு விட்டால் கொதிக்கும் வெந்நீரில் கொஞ்சம் ஓமமும் கொஞ்சம் சீரகமும் போட்டுக் கொஞ்ச நேரம் ஊறவைத்துக் குடித் தால் வயிறு சமன்படும்.

— ஆர். பார்த்திபன்

நம் சகோதரர்களுக்கு வீர வணக்கம்

சென்ற விடுமுறையில் அமிர்தசரஸ் சென்ற நான் பொற்கோவில், ஜாலியன் வாலாபாக் படு கொலை நடந்த இடம், மற்றும் பல முக்கிய இடங் களை சென்று பார்த்தேன். இருந்தும் என் மனதைப் பெரிதும் கவர்ந்த பாதித்த இடம் இந்தியா - பாகிஸ் தான் எல்லையில் அமைந்த (Wagha Border) வாகா பார்டர் என்ற அந்த இடம்தான்.

அங்கு நம் எல்லை பாதுகாப்புப் படை வீரர்கள் (BSF) அந்தக் காட்டு எல்லையில், தம் சொந்த ஊர், குடும்பம், மற்ற எந்த சுகமும் இல்லாமல் தேசநலன் ஒன்றையே மனதில் கொண்டு பணியாற்றுபவர் களைக் கண்டு மெய்சிலிர்த்தேன்.



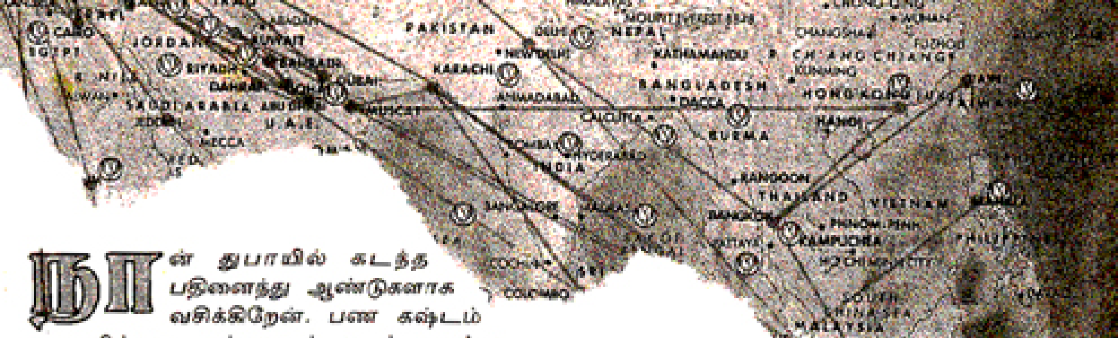
அந்த இடத்தில் தினசரி நடக் கும் முக்கிய நிகழ்ச்சி - காலை சூரியன் உதயமாகும் போதும், மாலை சூரியன் அஸ்தமனத்தின் போதும், இருநாட்டு எல்லைக் கதவுகளைத் திறந்து, ராணுவ மரி யாதையுடன் கொடிகளை ஏற்றி, இறக்குவதையும் இரு நாட்டவரும் ஒரே நேரத்தில் செய்வதையும் காண கண்கோடி வேண்டும்.

நாங்கள் மாலை நேரம் சென்ற தால் சூரியன் மறையும் நேரம் ஆரம்பமாகியது. பார்வையாளர் களை எல்லைக் கதவுகளுக்குக் கொஞ்ச தூரத்தில் உட்கார வைத்து விடுகிறார்கள். இருநாட்டு வீரர் களும் ஒரே நேரத்தில் வந்து எல்லைக் கதவுகளை திறந்து விடுகிறார்கள். இன்னும் இருவர் வந்து அவரவர் கொடிகளுக்கு மரியாதை செய்து கொடிக் கம்பத்தில் இருக்கும் கயிற்றை அவிழ்க்கிறார்கள். மாலை நேரம் என்பதால் கொடிகளை இறக்குகிறார் கள். இருநாட்டுக் கொடிகளும் இப்படி ஒன்றாகச் சேர்ந்து இறங்கும் போது கைதட்டி ஆரவாரம் செய்து, உடம்பு புல்லரிக்க தேசபக்தி யுடன் "ஜெய் ஹிந்த்" சொல்வதை நினைத்தால் மனம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. அதே சமயம் அவர் கள் மொழியில் அவர்கள் மரியாதை செய்கிறார்கள். இதைக் காணும் போது இரண்டு நாட்டுக்கிடையில் விரோதம் எங்கிருந்து வந்தது எனச் சிந்திக்க தோன்று கிறது. உடன் கொடியை மடித்து அதே ராணுவ மரியா தையுடன் இரண்டு வீரர்களும் கைகளில் ஏந்திச் செல் வது அற்புதக் காட்சி. உடன் இருநாட்டவரும் அதே கம்பீரத்துடன் எல்லை கதவுகளை மூடிவிடு கிறார்கள்.

பிறகுதான் பார்வையாளர்களை எல்லைக் கதவு களுக்கு பக்கத்தில் நின்று கொண்டு போட்டோ எடுத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கிறார்கள். அடுத்த நிகழ்ச்சியாக இருநாட்டு வீரர்களும் அவரவர் நாட்டு தினசரி பேப்பர்களையும், புத்தகங்களையும் பரி மாறிக் கொள்கின்றனர். அவரவர் நாட்டைப் பற்றிய செய்திகள் என்ன வந்திருக்கிறது என தெரிந்து கொள்வதற்காக என நமது ஜவான்கள் நமக்கு விளக்கினார்கள்.

இரு நாட்டு எல்லைக்கும் இடையில் முக்கோண வடிவத் தில் கல் ஒன்று அமைத்திருக் கிறார்கள். அதைத் தாண்டக் கூடாது என எச்சரிக்கிறார்கள். அங்கு துப்பாக்கியுடன் கம்பீர மாக நிற்கும் வீரர்களைப் பார்த்தால் நாமே பயந்து ஒரு அடி பின் தள்ளி நின்று விடு கிறோம். பிறகு வீரர்களும் நம்முடன் சேர்ந்து புகைப்படம் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். உடன் வீரர்கள் பயிற்சி எடுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள். தேச நலன் ஒன்றையே மனத்தில் கொண்டு பொறுமையுடனும் சகிப்புத் தன்மையுடனும் நமக் காகப் பாதுகாப்பு கொடுக்கி றார்களே என மனம் நெகிழ்ந்து அவர்களைப் பாராட்டிய போது, அவர் கள் சாதாரண புன்னகையுடன் அதனை ஏற்று கொண்டது எங்களை வியப்புக்குள்ளாக்கியது. அன்று இரவு முழுதும் தூக்கமில்லாமல் இந்த வீர சகோதரர்களின் சகிப்புத் தன்மையையும், தியாக மனப்பான்மையையும், கடமை உணர்ச்சியையும் கொஞ்சமாவது நாமும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண் டும் என்ற சிந்தனையில் தூங்காமல் கழித்தேன்.

— பத்மாமணி



அன்னையும் மாறிவிடும் அவலம்

நான் துபாயில் கடந்த பதினைந்து ஆண்டுகளாக வசிக்கிறேன். பண கஷ்டம் எதுவுமில்லை என்றாலும் கடல் தாண்டி பல்லாயிரம் மைல்களுக்கு அப்பால் வாழும் எங்களைப் போன்றவர்களின் மனக்கஷ்டம் சொல்ல முடியாது. இங்கே நான் எழுதியிருப்பவை எல்லா தாய், தந்தையரையும் குறிப்பது அல்ல. ஆனால் இதில் எழுதப்படும் அனைத்தும் உண்மை சம்பவங்களே.

ஒரு மனிதனுக்கு, முதற் கடவுள் தாய், தந்தை. இது உலகம் அறிந்த விஷயம். அந்த தெய்வங்களின் அருள் கிடைக்கவில்லை என்றாலும் பரவாயில்லை. சொந்த மகன்களிடம் அவர்களுடைய துரோகத்தை எங்கு, யாரிடம் சொல்வது. பொதுவாக குடும்பத்தில் மகன்களிடம் தாய் பாசமாக, அன்பாக இருப்பார்கள். மகன் தன்னிடம் சரியாகப் பேசவில்லை என்றாலும், அதையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல் தன்னுடைய கடமைகளைச் செய்வார்கள்.

ஆனால் இப்படி கடல் தாண்டி குடும்பத்தை பிரிந்து வாழும் நிலையில் உள்ள எல்லா மகன்களும் (98%) தாயிடம் பாசமாக இருக்கிறார்கள். ஊரில் இருக்கும்போது, அவர்களுடைய தேவை என்ன என்று கேட்டு பழக்கமில்லாதவர்கள்கூட, இங்கு வந்தவுடன், தாய் நாட்டிற்கு, யார் சென்றாலும் தாயிடம்,

"அம்மா உனக்கு என்ன வேண்டும் என்று சொல் அனுப்புகிறேன்" என்பான். அந்தத் தாயும், முதலில் 'தனக்கு எதுவும் வேண்டாம், நீ நன்றாக இருந்தால் போதும்' என்பாள். பிறகு 3 அல்லது 6 மாதம் கழித்து, மீண்டும் மகனிடம் இருந்து போன் வரும், 'அம்மா உங்களுக்கு என்ன வேண்டுமோ சொல்' என்று.

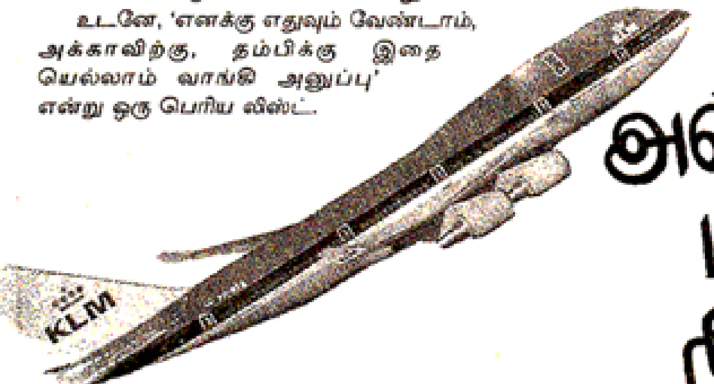
உடனே, 'எனக்கு எதுவும் வேண்டாம், அக்காவிற்கு, தம்பிக்கு இதையெல்லாம் வாங்கி அனுப்பு' என்று ஒரு பெரிய லிஸ்ட்.

அது கழித்து, 1 வருடம், கஷ்டப்பட்டு, வெய்யில், குளிர் என்று பாராமல், உழைத்து, தீபாவளி, பொங்கல் போன்ற எந்த நல்ல பண்டிகைகளும் காணாமல், தனக்கென்று எதுவும் வாங்காமல், எல்லாம் நம் வீட்டினர்க்கே என்று சேர்த்து வைத்த எல்லா பணத்திலும் சாமான்களை வாங்கிக் கொண்டு செல்வான். இதுதான் ஒரு தாய் தன் மகனிடம் இருந்து, தன்னுடைய பாசத்தை இழக்கும் முதற் படி.

ஒரு சாதாரண குடும்பத்தில், மகன் உள்ளூரில் வேலை செய்யும்போது, தன் உறவினர்களைப் பற்றி யோசிக்காத ஒரு தாய், மகன் வெளியூர் போனவுடன், தன்னுடைய பெருமையைக் காட்டவும், உறவினர்களின் மத்தியில் தனக்கென்று ஒரு இடம் வகித்துக் கொள்ளவும் மகனிடம்,

"அடுத்த தடவை வரும்போது..... அவர்களுக்கு வாங்கி வரவும்" என்று சொல்ல ஆரம்பிப்பார். ஒரு தடவை சரி, ஒவ்வொரு முறையும். முடியாது என்றால், அவ்வளவுதான். 'நான் உன்னை வளர்க்க அப்படி கஷ்டப்பட்டேன், இப்படியெல்லாம் செய்தேன் இன்னும் கொடுமை என்னவென்றால், பிரசவ நேரத்தில் தான் பட்ட கஷ்டங்களையும் சொல்லி அழும் தாயும் இருக்கிறார்கள். அதுவும் தன்னை சார்ந்தவர்களுக்காக, தனக்காகக் கூட இல்லை.

நாங்கள் இங்கு ஒவ்வொரு ரூபாயும் செலவழிக்கும்



முன்பு யோசித்து செலவு செய்து, தன்னுடைய வீட்டு உறவினர்களுக்கும், இப்படி ஒவ்வொரு முறையும் கொடுத்து கொடுத்தே எல்லா சேமிப்பும் கரைந்து போய் விடும்.

மற்றொரு கொடுமை, உண்மை சம்பவம் இது. என்னுடைய நண்பன் படிப்பறிவில்லாதவன். துபாயில் கடந்த 7 வருடங்களாக கூலியாக பணியெடுக்கிறான். அவனுடைய நல்ல சுபாவத்தால், அவன் அந்த மேனேஜர் வீட்டில் ஓய்வு நேரத்தில் வேலை செய்யச் சொன்னார். அதனால் சம்பளம் அதிகமாகக் கிடைத்தது. இப்படியெல்லாம் சேர்த்த பணத்தை அவனுடைய அக்கா கணவர் பொறுப்பில் பாங்கில் சேமித்து வைத்தான்.

ஒரு லட்சம் ரூபாயில் நல்லதாக சிறு விடு கட்டிய பின் கல்யாணம் செய்து கொள்ள எண்ணினான். அதுபோல் பணமும் சேர்ந்தது. வீடு வாங்க முயற்சிக்குமாறு தன் அக்காவிற்குக் கடிதம் எழுதினான். பல கடிதங்கள் எழுதினான். எதற்கும் பதிலில்லை. அம்மாவிடம் கேட்டான். அம்மா எதுவும் தெரியாது என்று மழுப்பி விட்டான்.

1½வருடம் கழித்து வீடு திரும்பினான். அடுத்த நாளே, அக்கா, அம்மா, அப்பா எல்லோரும் ஒரே அழுகை. காரணம் அக்காவின் கணவர் வீடு கட்ட தான் வாங்கிய ஆபிஸ் பணத்தை ரேஸ் ஆடி விட்டாராம். அதனால உடனடியாக வீடு கட்டவில்லை என்றால், அக்காவின் கணவரை கைது செய்து விடுவார்களாம். இவனும் அதை நம்பி தன்னுடைய கல்யாண ஆசைகளை மீண்டும் ஐந்து வருடத்திற்குத் தள்ளி போட்டான். பாங்கில் இருந்த தன் சேமிப்பை அக்காவிடம் கொடுத்தான. மகிழ்ச்சியுடன் சென்றார்கள். ஆனால் பணம் கொடுத்தது வீடு கட்ட அல்ல; அதிக வட்டிக்கு, அக்காவின் கணவர் தன்னுடைய ஆபீஸில் சக ஊழியர்களுக்குக் கடன் கொடுக்க.

இதைக் கேள்விபட்டதும் தாயிடம் கோபமாகக் கேட்டான், தந்தையிடம் கத்தினான். அதற்கு அவர்கள் அளித்த பதில் "குற்றம் பார்க்கில் சுற்றம் இல்லை" என்று.

இது போல் பல பேர் அவதிப்படுகிறார்கள். தாய் நாட்டிற்குப் போக வேண்டும் என்ற எண்ணமே இல்லாமல், தங்களுடைய பிரச்சனைகளை தங்களுக்குள் சுமந்து கொண்டு வாழ்கிறார்கள். இதைப் படித்த பிறகாவது எங்களுடைய குடும்பச் சூழ்நிலை மாறுமா என்று எதிர்பார்க்கிறோம்.

- இப்படிக்கு அன்புள்ள,
அயல்நாட்டில் அல்லல்படும்
மங்கையர்மலர் வாசகர்கள்.

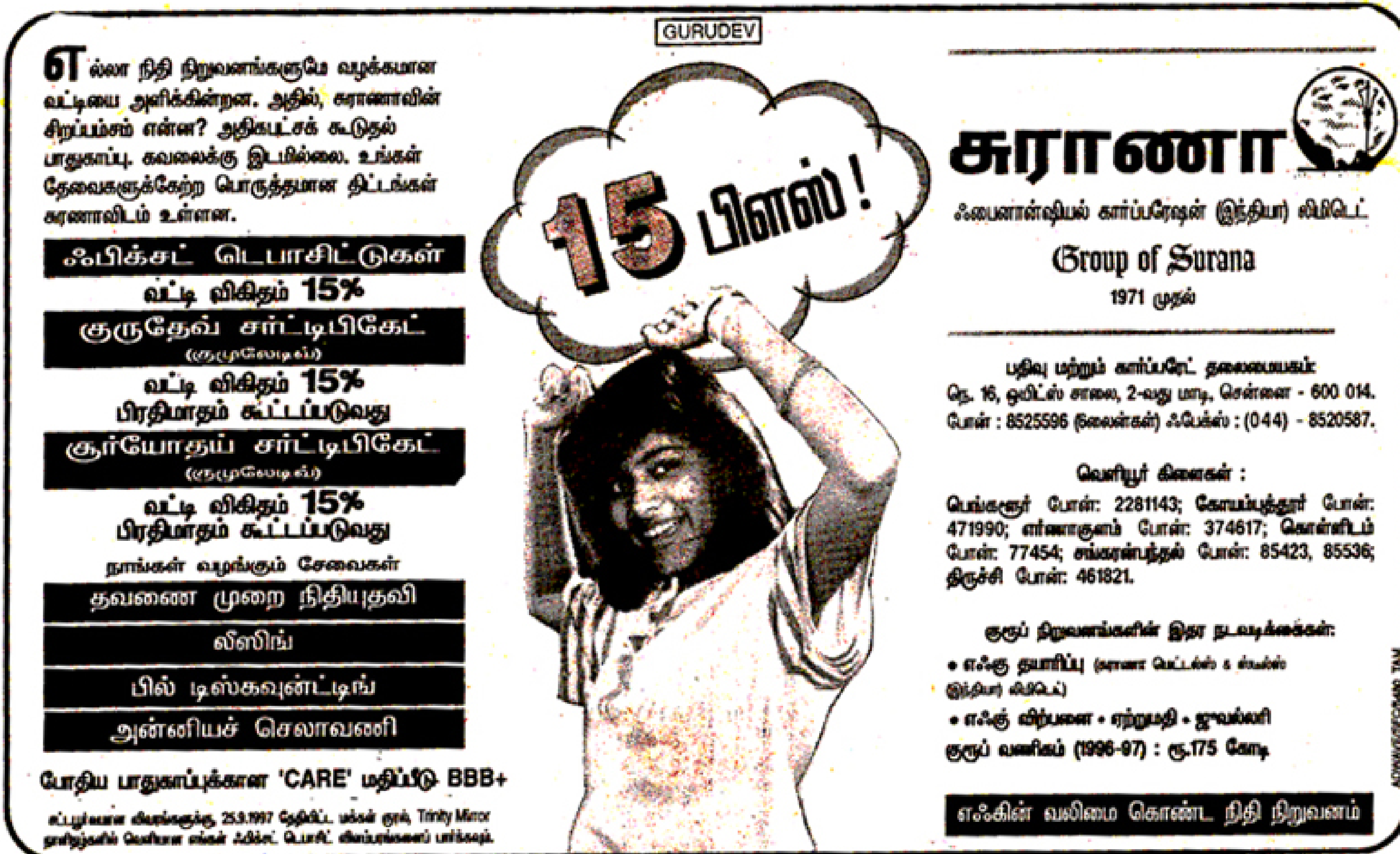
இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள்: நூடுல்ஸ் **கடைசி தேதி : 15.1.98**

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்



GURUDEV
எல்லா நிதி நிறுவனங்களுமே வழக்கமான வட்டியை அளிக்கின்றன. அதில், சுராணாவின் சிறப்பம்சம் என்ன? அதிகபட்சக் கூடுதல் பாதுகாப்பு. கவலைக்கு இடமில்லை. உங்கள் தேவைகளுக்கேற்ற பொருத்தமான திட்டங்கள் சுராணாவிடம் உள்ளன.
ஃபிக்சட் டெபாசிட்டுகள்
வட்டி விகிதம் 15%
குருதேவ் சர்ட்டிபிகேட்
வட்டி விகிதம் 15%
பிரதிமாதம் கூட்டப்படுவது
சூர்யோதய் சர்ட்டிபிகேட்
வட்டி விகிதம் 15%
பிரதிமாதம் கூட்டப்படுவது
நாங்கள் வழங்கும் சேவைகள்
தவணை முறை நிதியுதவி
லீஸிங்
பில் டிஸ்கவுண்ட்டிங்
அன்னியச் செலாவணி
போதிய பாதுகாப்புக்கான 'CARE' மதிப்பீடு BBB+
15 பிளஸ்!
சுராணா
ஃபைனான்ஷியல் கார்ப்பரேஷன் (இந்தியா) லிமிடெட்
Group of Surana
1971 முதல்
பதிவு மற்றும் கார்ப்பரேட் தலைமையகம்:
நெ. 16, ஒயிட்ஸ் சாலை, 2-வது மாடி, சென்னை - 600 014.
போன் : 8525596 (லைன்கள்) ஃபேக்ஸ் : (044) - 8520587.
வெளியூர் கிளைகள் :
பெங்களூர் போன்: 2281143; கோயம்புத்தூர் போன்: 471990; எர்ணாகுளம் போன்: 374617; கொள்ளிடம் போன்: 77454; சங்கரன்பந்தல் போன்: 85423, 85536; திருச்சி போன்: 461821.
குரூப் நிறுவனங்களின் இதர நடவடிக்கைகள்:
• எஃகு தயாரிப்பு
• எஃகு விற்பனை • ஏற்றுமதி • ஜுவல்லரி
குரூப் வணிகம் (1996-97) : ரூ.175 கோடி
எஃகின் வலிமை கொண்ட நிதி நிறுவனம்

சுலபமாக செல்லலாம், எளிதாக வாங்கலாம்.

ஊரப்பாக்கத்தில் உங்களுக்கு சொந்தமான வீட்டு மனை.

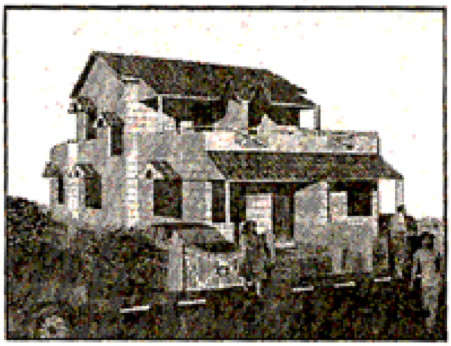
கங்கை நகர், ஊரப்பாக்கம்

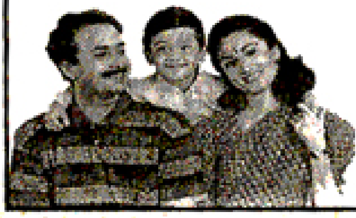
வண்டலூர் மிருகக்காட்சி சாலைக்கு அருகில்

DTCP எண் 588 / 97

தாம்பரத்திற்கு அருகில், ஊரப்பாக்கம் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 1 கிலோ மீட்டர் தொலைவில், 200 அடி GST சாலையிலிருந்து நடை தூரத்தில் அமைந்துள்ள அருமையான வீட்டு மனைகள்.

மனையைப் பார்வையிட ஒவ்வொரு நாளும் காலை 6 மணி, 11 மணி மற்றும் மாலை 3 மணி - இலவச வாகன ஏற்பாடு.





டிஎல்வி எஸ்டேட்ஸ்

54, பெரம்பூர் பேரக்ஸ் ரோடு,
(புவனேஸ்வரி தியேட்டருக்கு எதிரில்)
புரசைவாக்கம், சென்னை - 600 007.
போன் : 5325311 / 12 / 13. ஃபேக்ஸ் : 91-44-5325363.

20 வருடங்களுக்கு மேலாக நன்மதிப்பை கட்டிக் காப்பவர்கள்.



"கடலங்குடியின்"

அரிய வாய்ப்புகள்

புத்தாண்டு 1998 / பொங்கலை முன்னிட்டு ஜனவரி 19-01-98 தேதி ஆரம்பமாகும் தபால் வழி ஜோதிடம், தபால் வழி ஓவியம் வகுப்புகளில் சேர்ந்து பயனடையுங்கள்.

PUBLICATIONS

ஜோதிடம் தபாலில் கற்கலாம்

(தமிழ்/English)

ஜோதிட கலாநிதி Dr. K.N.சரஸ்வதி தம்முடைய 50 வருட ஜோதிட அனுபவமும், பரம்பரைக் கலைஞானமும் கொண்டு தயாரித்த இந்த 4 மாத கோர்ஸில் சேர்ந்து உள்நாட்டு, வெளிநாட்டோர் பயன் அடைந்துள்ளனர்.

அட்மிஷன் பாரம், கட்டணம், பாடத்திட்டம் முதலான எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus ரூ. 25/- தமிழிற்கும், ரூ. 23/- English-ற்கும் M.O. செய்யவும். வெளிநாட்டவர் விவரம் அறிய £ 2/- Un Crossed British Postal Order அனுப்புக.

KADALANGUDI ASTROLOGICAL RESEARCH CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T.Nagar, Madras - 17

சிறப்புக் குறிப்பு : டாக்டர் K.N.S -ன் நுட்பமான ஜாதகப் பலன்களுக்கு தொடர்பு கொள்க. Between 3 p.m and 6 p.m Sunday Holiday. Computer-இல் ஜாதகம் கணித்துத் தரப்படும்.

6 முதல் 60 வரை ஓவியம் தபாலில் கற்கலாம் (தமிழில் மட்டும்)

(ரூ. 100/- சிறப்புத் தள்ளுபடியில்)

5 மாதங்களில் வீட்டில் இருந்தே தபாலில் ஓவியம் பயில Dr. K.N.S. தயாரித்துள்ளார். இதில் கோடுகள் மூலம் படங்கள், மனித உருவம், உருப்புகள், மரம், செடி, கொடி முதலியன. கார்டூன்கள், டிசைன்கள், லாஞ்டிராயிங், வர்ணம் தீட்டும் முறைகள் Modern Art etc. ஐந்து பகுதிகள் கொண்ட இந்த கோர்ஸில் கேள்வித் தாள்களும் உள்ளன.

எல்லா விவரங்களடங்கிய Prospectus ரூ. 20/- M.O. செய்யவும். வெளிநாட்டவர் விவரம் அறிய £ 2/- Un Crossed British Postal Order அனுப்புக.

KADALANGUDI ART CENTRE
38, Natesa Iyer Street, T.Nagar, Madras - 17

எல்நினோ என்ன செய்யும்?

'எல்நினோ' - என்பது ஸ்பானிஷ் மொழியில் குழந்தை ஏசு என்று அர்த்தம்.

4 அல்லது 5 வருடங்களுக்கு ஒருமுறை பசிபிக் மகா சமுத்திரத்தில் பூமத்திய ரேகையின் அருகில் ஏற்படும் தட்பவெப்ப மாறுதல் எல்நினோ எனப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு எல்நினோ வருடத்திலும் பசிபிக் மகா சமுத்திரத்தின் மேற்பரப்பின் வெப்ப நிலை மாறுதல் அடைகிறது. அது சூடான எல்நினோ, சாதாரணமான அல்லது குளிர் எல்நினோவாக உருவெடுக்கிறது.

அமெரிக்கா விஞ்ஞானிகள் இந்த நூற்றாண்டின் மிக மோசமான தட்பவெப்ப விளைவுகளை இந்த வருடத்தில் எதிர்பார்க்கின்றனர். இந்த விளைவுகள் சமுத்திரத்தின் மேற்பரப்பிற்கும், காற்றிற்கும் இடையே நடக்கும் விளையாட்டு (Interaction)தான்.

சூரிய வெளிச்சத்தினால் தண்ணீர் ஆவியாகி மேகக் கூட்டங்கள் உண்டாகின்றன.

காற்றின் வேகமும் சரியான வெப்பமும் இருக்கும்போது மழை உண்டாகிறது. இந்த நூற்றாண்டிலேயே மிகக் கடுமையான பஞ்சமோ அல்லது மிக அதிகமான மழையோ ஆசியா, ஆப்ரிக்கா மற்றும் அமெரிக்காவில் வரும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

இந்தோனேஷியாவின் மிகக் குறைந்த மழைக்கும், பிரேசில் மற்றும் உராகுவே போன்ற நாடுகளில் மழை வராததற்கும் எல்நினோவே காரணமாகக் கூறப்படுகிறது.

வழக்கமாக தெற்கு ஆப்ரிக்காவில் உயர்ந்த தட்பவெப்பநிலையும் இம்முறை வரவில்லை. டிசம்பர் மற்றும் ஜனவரி மாதங்களில் தெற்கு அமெரிக்காவில் மற்றும் இந்தியாவில் மிக அதிக மழையை எதிர்பார்க்கின்றனர்.

1982-ல் கிட்டத்தட்ட 2000 கோடி டாலர்கள் இழப்பு ஏற்பட்டதற்குக் காரணம் எல்நினோதான் என்கின்றனர். நமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை அக்டோபர் மாதத்திலேயே திரு. எஸ்.கே. சுப்ரமணியம், இயக்குநர், மண்டல புயல் எச்சரிக்கை நிலையம், சென்னை ஒரு பேட்டியின்போது, தமிழ்நாட்டில் சாதாரணமான அல்லது மிக அதிகமான மழையை எதிர் பார்க்கலாம் என்று கூறியுள்ளார்.

தென்கிழக்குப் பருவ மழையின்போது நமது நாட்டிற்கு வழக்கமான அளவு மழையைவிட அதிகம் பெறுவோம் என்றும் கணக்குப் போட்டுக் கூறியுள்ளார்.

மழை தேவையான ஒன்றுதான். அளவுக்கு அதிகமானால் மழையினால் நஷ்டங்கள் ஏற்படுமே தவிர இலாபம் இராது.

ஐப்பசி மாதத்தில் அறுவடை செய்ய வேண்டிய நேரத்தில் அடை மழை பெய்தால் நமது நாட்டிற்கு நஷ்டமே. சென்னைப் போன்ற பெரிய நகரங்களில் விவசாயப் பாதிப்பு இல்லாவிட்டாலும், விடாது பெய்யும் மழையினால் சாலைகள் குண்டும் குழியுமாக மாறி விடுகின்றன. இதற்கு மாற்று தார் ரோடிலிருந்து நாம் காங்கிரீட் ரோட் போட வேண்டியதுதான். அதற்காகும் தொகையும் மிகப் பெரியது.

நகரங்களின் கட்டுப்படுத்தப் படாத வளர்ச்சி வயல் வெளிகளை திடீர் நகர்களாக மாற்றி விட்டது. எங்கும் காங்கிரீட் காடுகள் தான். 30 வருடங்களுக்கு முன் அடையாறு மற்றும் அண்ணாநகரில் பனந்தோப்பு மற்றும் நெல் வயல் இருந்தது. ஆனால் இப்பொழுதோ எங்கும் அடுக்கு மாடி வீடுகள்.

பூமியில் தண்ணீர் தேங்குவதற்கும் மற்றும் இறங்குவதற்கும் இடம் இல்லாததனாலேயே சாலைகளில் வெள்ள நீர் பெருக்கெடுப்பு. முன்பு 10 பேர் வாழ்ந்த இடத்தில் இப்பொழுதோ அடுக்குமாடி கட்டிடங்களில் 400 பேர் வாழ்கின்றனர். ஒரு தெருவின் ஜனத்தொகை 100-லிருந்து 1000-ஆக மாறி விட்டது. இதன் விளைவுகள் எப்படி இருக்குமோ? அந்தக் காலத்தில் இருந்த மரங்கள் வெட்டப்பட்டு அதிக எரிபொருட்கள் பல்வேறு விதமாக எரிக்கப் படுகின்றன. நாம் இயற்கையின் முகத்தை மாற்றிக் கொண்டு வருகிறோம். இதன் விளைவுகள்தான் என்ன? ஆராய்ச்சிச் செய்து கண்டுபிடிக்கப்பட வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம்.

இயற்கையின் சக்திக்கு எதிராக நம்மால் என்ன செய்ய முடியும்? எனவே இனிமேலாவது மனித இனம் விழித்துக் கொண்டு இயற்கைக்கு எதிரான வழியில் போகாமல் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்.

மேலும் எல்நினோ பற்றி ஆராய்ச்சி செய்தால் நம்மால் அதன் விளைவுகளை ஓரளவு புரிந்து கொண்டு அதற்கேற்றாற் போல் எச்சரிக்கையாக இருக்க முடியும்.

— சிவகுமார்





'மணப்பெண் அலங்காரமென்பது' நம்மிடையே பல தலைமுறைகளாகத் தொடர்ந்து வரும் ஒன்றுதான். திருமணம் நிச்சயமான நாள் முதலே சிலர் வெண்ணை தடவி ஊறுவார்கள். சிலர் பாலேடு, கடலை மாவு, பாசிப் பயறு போன்ற இயற்கைப் பொருள்களை தடவி ஊறி முகம் பளிச்சிடச் செய்வார்கள். பருக்கள் உள்ளவர்கள் சந்தனத்தைப் பூசிக் குளிப்பார்கள்...! இதே சிகிச்சைகள் இன்று மேலும் பல மாறுதல்கள் பெற்று புது மணப் பெண்களுக்குச் செய்யப் படுகின்றன.

அன்று தொட்டே நடந்து வரும்

வாழ்வில் ஒருமுறையே வரும் அந்தத் திருமண நாளன்று எடுக்கப்படும் புகைப்படம் மற்றும் வீடியோவில் அழகாகக் காட்சியளிக்க மணப்பெண்கள் இத்தகைய சிகிச்சைகளை பெறுவது நல்லது. காஷ்மீர் போன்ற இடங்களில் மைதா, முட்டை, சந்தனம், தேன், மஞ்சள் போன்றவைகளை நன்கு கலந்து திருமணத்துக்கு ஒரு மாதம் முன்பே மணப்பெண்ணின் உடலில் பூசி அவளுடைய அழகை மேலும் பட்டை தீட்டும் பழக்கம் இன்றும் உண்டு.



மணப்பெண் அலங்காரமென்பது திருமணத்துக்கு முதல் நாள் அன்று மட்டுமே வந்து செய்து கொள்







வது அல்ல. திருமணம் நிச்சயம் ஆனது முதலே தொடர்ந்து அழகு நிலையங்களில் வந்து செய்து கொள்ள வேண்டும். மூலிகை ப்ளீச் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒருமுறை செய்து கொள்ள வேண்டும். அதைத் தவிர நல்ல நிறத்தைக் கூட்டி சருமத்தை பளபளப்பாக்கும் facialகள் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ஹாட் ஆயில் மஸாஜ், ஹென்னா போன்ற பொடுகை நீக்கி முடிக்கு போஷாக்கு அளிக்கும் சிகிச்சைகளும் செய்து

அழகுக் கலை



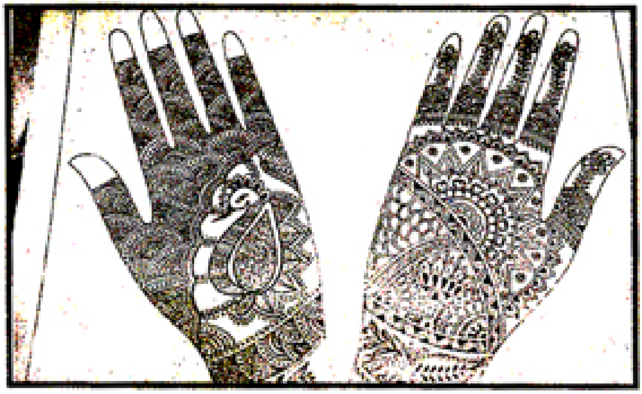
கொள்ளலாம். தலைமுடி ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தானே மணப்பெண்ணின் அலங்காரம் அழகாக இருக்க முடியும்?

மணப்பெண் அலங்கார சிகிச்சையில் இடம் பெற வேண்டிய முக்கியமான ஒன்று கை, கால்களுக்கு வேக்ஸிங் முறை மற்றும் மேலுதடு, தாடைக்கு electrolysis முறை. மெனிக்யூர் மற்றும் பெடிக்யூர் விரல்களுக்கு நல்ல பயிற்சி தந்து, நகம் மற்றும் விரல்களை வடிவமைத்து மிருதுவாக்க உதவும். இதனால் கை கால்களில் இடப்படும் மருதாணியின் அழகு மேலும் நன்கு தெரியும்.



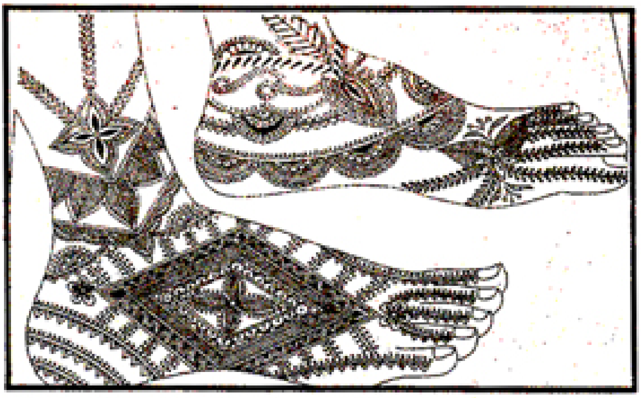


திருமணத்துக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பே கை, கால்களில் மருதாணி (மெஹந்தி) இடுவது நன்றாகயிருக்கும். இதை இட வேண்டிய நாளிற்கு முன் தினமே ஊற வைத்து, ப்ளாஸ்டிக் கோனில் நிரப்பி, பலவித அழகிய டிசைன்கள் போடுவது பார்ப்பவர் கண்களை ஈர்க்கும் விதமாக இருக்கும். வட இந்தியாவில் 'மெஹந்தி' போடும் நாளை ஒரு பண்டிகை நாள் போல கொண்டாடுகிறார்கள். இப்பொழுது



தென்னிந்தியாவிலும் இது பிரபலமாகி வருகிறது.

இன்றைய இளம் பெண்களில் பலரும் சுடிதாரும், நவீன உடைகளையுமே அணிந்து பழகி விட்டதால் அவர்களுக்குப் புடவை கட்டும் முறைகளைக் கற்றுத் தருகிறோம். அலங்காரம் செய்து கொள்ள சில முக்கியமான டிப்ஸ்களை கொடுக்கிறோம்.



மச்சம் என்பது சிலருக்கு இயற்கையாக சில இடங்களில் அமைந்து அவர்களுக்கு மேலும் அழகூட்டுகிறது. சிலருக்கு இது போன்ற மச்சம் நமக்கு இல்லையே என்று நினைப்பார்கள். இப்பொழுது இது போன்ற அழகு தரும் மச்சங்களை அவர்கள் விரும்பும் இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இவை நிரந்தரமானது. மிகவும் சன்னமான புருவங்களையுடையவர்கள் அடர்த்தியான புருவத்தை 'அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

இப்பொழுதெல்லாம் நிறைய பெண்களுக்குக் கழுத்துப் பகுதியில் கறுப்பு நிறம் வந்து, பருக்களும் காணப்படுகின்றன. இது, அதிகமான அழுக்கு, காற்றோட்டமில்லாதது, கனமான நகைகள் அணிவது போன்ற காரணங்களால் ஏற்படுவது. தினமும் இரவு படுக்கப் போகு முன் cleansing milkஇனால் துடைத்து 'ஸ்கரப்' எனப்படுவதை உபயோகிக்கலாம். இந்தப் பிரச்னைக்கு அழகு நிலையங்களில், 'back treatment' என்று செய்யப்படுகிறது. 'ப்ளீச்' தடவி 'ஸ்கரப்' செய்து பின்பு ஹெர்பல் பேக் போட்டு அந்தக் கருமையை நீக்குகிறோம். மருக்களும் எளிதில் எடுக்கப்படுகின்றன.

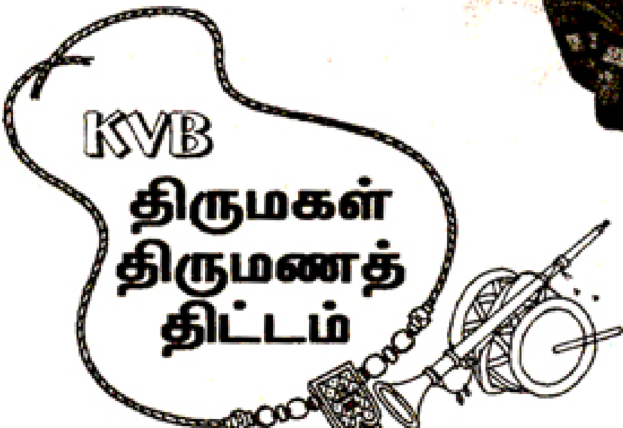
அழகுக் கலைக்கான பயிற்சி பெண்களுக்கு பிடித்த மற்றும் எளிதில் கற்கக் கூடிய பயிற்சி. தங்களைத் தாங்களே அழகு செய்து கொள்வதுடன் தாங்களே இதுபோன்ற நிலையம் ஒன்றைத் துவங்கி சுய சம்பாத்தியம் பெறவும் உதவும். இதை இரண்டு மாதங்களுக்குள் படிக்கலாம். அது போன்று சென்னையில் வந்து தங்கிப் படிப்பதென்பது பெண்கள் பலருக்கு முடியாத ஒன்றாக இருப்பது என்பதால் இதைத் தபால் மூலமும் நடத்தி வருகிறோம். செயல் முறைக்கான பயிற்சிகளை மட்டும் தங்களால் முடிந்தபோது 3-5 நாட்கள் வரை நேரில் வந்து கற்கலாம்'' என்கிறார் சென்னை தி.நகர் வித்யோதயா பள்ளி எதிரில் 'தி விஸிபிள் டிஃப்ரன்ஸ்' பார்லர் நடத்தி வரும் (தொ. 8254079) திருமதி. வசுந்தரா.

படங்கள்: ஜி. சுரேஷ்

கண் சிமிட்டும் நேரத்தில் உங்கள் குழந்தை வளர்ந்து விடுவாள்



அதே வேகத்தில் உங்கள் பணம் வளர்ந்திட



KVB திருமகள் திருமணத் திட்டம்

காலங்கள் மாறினாலும் சில கடமைகள் மாறுவதில்லை. உங்கள் செல்ல மகளின் திருமணம்–உங்கள் தலையாய கடமைகளில் ஒன்று. அதற்கு கரூர் வைஸ்யா வங்கியின் திருமகள் திருமண திட்டத்தில் முதலீடு செய்வதே நன்று.

இந்திய தனியார் வங்கிகளுள் முதலாவதாகத் தேறியுள்ள கரூர் வைஸ்யா வங்கியின் நூறு சதவீத பாதுகாப்புடன்!

இன்றே திருமகள் திருமண திட்டத்தில் முதலீடு செய்யுங்கள். உங்கள் மகளின் திருமணத்தை நிறைவாக நடத்துங்கள்.

KVB

Since 1916

கரூர் வைஸ்யா பாங்க் லிட்.

கரூர் – 639 002

A.Dநவநீதன்
சேர்மன்

நாளும் நம்பிக்கை வளர்க்கும் வங்கி

Anugrah 2484/97 Tam

• டாக்டர் ராஜ்குமார்



மொட்டவிழும் மலரைப் போல, பருவ வயதை எட்டும் இளம் பெண்களுக்கு, அழகு மலர ஆரம்பிக்கிறது. உடலின் தோற்றத்தில் மாற்றங்கள் உண்டாகி மார்பகங்கள் உருவாகின்றன. இவை வெறும் வெளி அழகிற்கு மட்டுமன்றி, உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் அவசியமானவை. இவற்றில் கோளாறு ஏற்பட்டு நீக்கப்பட வேண்டிய நிலை ஏற்படும்போது மனம் குன்றிப் போய் நிலை தடுமாறி விடுகின்றனர் பெண்கள். அதனால் உடலில் இப்பாகத்தை மிகவும் கவனிப்பாக பாதுகாக்க வேண்டும்.

இன்று பெண்மணிகளை பெரிதும் தாக்குவது மார்பகப் புற்றுநோயே. 1996-ம் ஆண்டு எடுக்கப்பட்ட கணக்கின்படி, ஐரோப்பாவிலுள்ள இங்கிலாந்தில் பிறக்கும் பெண் குழந்தைகளில் பன்னிரெண்டு பேரில் ஒருவர் மார்பக புற்றுநோயால் இறக்கின்றனர். அமெரிக்காவில் இந்த சதவிகிதத்தை விட அதிகம் பேர் இந்நோயால் இறக்கின்றனர். இந்தியாவில் நிலைமை இத்தனை மோசமாகாமல் இருந்தாலும் இந்நோய் வேகமாக அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது.

சென்னையில் புற்றுநோயால் இறக்கும் பெண்மணிகளில், கருப்பை வாய் புற்றுநோய்க்கு அடுத்தபடி மார்பகப் புற்றுநோய் காரணமாக இறப்பவர்களே அதிகம். இவ்வாறு மிகச் சிரத்தையாக கவனிக்கப்பட வேண்டிய இந்நோய் பற்றியும், இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளைப் பற்றியும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் டாக்டர். ஜே. எஸ். ராஜ்குமார் கூறுகிறார் –

(இவர் சென்னையில் உள்ள டாக்டர். ராஜரத்தினம் இன்ஸ்ட்டிட்யூட் ஆஃப் கேஸ்ட்ரோ – என்ட்ரைட்டிஸ் (தொ. எண்: 644 4155) என்ற

அழகைத் தரும் பகுதியில் அபாய அறிவிப்புகள்



மருத்துவமனையிலும், மலர் மருத்துவமனையிலும் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கிறார்.)

கேள்வி : பெண்மணிகளை தாக்கும் மார்பகப் புற்றுநோய் ஏற்படக் காரணம் என்ன?

டாக்டர் : "அநேகமாக மார்பகப் புற்றுநோய், மணமாகாத பெண்கள், மணமாகியும் குழந்தைப் பேறு இல்லாத பெண்மணிகள், குழந்தை பெற்றிருந்தாலும் தாய்ப்பால் அளிக்காத தாய்மார்கள் ஆகியோருக்கே ஏற்படுகிறது. தவிர பரம்பரையில் மார்பகப் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருப்பின் இந்நோய் ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. குழந்தை பிறப்பதைத் தவிர்க்க பெண்கள்

—மங்கையர் மலர்

உட்கொள்ளும் கருத்தடை மாத்திரைகள், உடலில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரஜோன் அளவை அதிகரித்து, மார்பகத்தில் உள்ள இரத்த அணுக்களை அதிகரித்து ஓரளவு புற்றுநோய் உருவாகக் காரணமாகிறது.

மேலும் ஒரு மார்பகத்தில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டால், அந்நோய் மற்றொரு மார்பகத்தையும் தாக்க அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. அதோடு மார்பகத்தில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருக்கும் அதே நேரத்தில் உடலின் பிற பகுதிகளான சுவாசப் பை, மூளை போன்றவற்றையும் பாதித்திருக்கக்கூடும்.

கேள்வி : இந்நோய் தாக்கப்பட்டிருப்பதை நோயாளி எவ்வாறு அறியக்கூடும்?

டாக்டர் : "இந்நோய் ஏற்பட்டிருக்கும் பெண்மணிகளுக்கு மார்பகத்தில் ஒன்று முதல் இரண்டு செ.மீ. அளவிற்கு நெறி கட்டியது போன்ற வீக்கம் (LUMP) ஏற்படும். ஆனால் இந்நிலை ஏற்பட்டிருக்கும்போதே உள்ளே உடலில் புற்றுநோய் முப்பது மடங்கு அதிகரித்திருக்கும். இன்னும் ஒருமுறை இருமடங்காகும் போது அல்லது மூன்று மடங்காகும் போது சுமார் ஒரு கிலோ அளவிற்கு அதிகரித்து நோயாளி இறக்கக்கூடும். இந் நோயின் வினோதமான தன்மை என்னவெனில், இளம் பெண்களுக்கு முற்றிய நிலை ஏற்படும் போது, குணப்படுத்தி காப்பாற்றுவது கடினமாகி, இயலாமல் கூட போய் விடுகிறது. ஆனால் மாதவிடாய் நின்று விட்ட நிலையில் உள்ள பெண்மணிகளுக்கு (MENOPAUSE) இந்நோயை நன்கு குணமாக்க முடிகிறது. ஆனால் வயதானவர்களுக்குக் கண்டுபிடித்து சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் குணமாகி விடுகிறது.

இத்தகைய வீக்கம் ஏற்படுவதற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே, நோய் ஏற்படப் போவதை அறிவுறுத்தும் கருவிகள் உள்ளன. 'மாமோக்ராம்' (MAMMOGRAM) என்ற கருவியின் மூலமும் மற்றும் அல்ட்ரா சவுண்ட் (ULTRA SOUND) கருவியின் மூலமும் நோய் ஏற்படப் போவதை அறியலாம். மார்பகப் புற்றுநோய் வர வாய்ப்பிருக்கக்கூடியோர் மாதமொருமுறை தம்மை தாமே பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம். இதனை BSE (Breast Self Examination) என்றழைக்கிறோம். அறிகுறிகள் தோன்றுவதைப் போல் உணர்வேற்பட்டால் உடனே மருத்துவரை அணுகலாம்.

கேள்வி : வீக்கம் ஏற்பட்டு சிகிச்சைக்கு வரும் பெண்மணிகளுக்கு நீங்கள் அளிக்கும் மருத்துவம் என்ன?

டாக்டர் : மார்பகத்தில் வீக்கம் என்றதும், அது புற்றுநோய்தான் என்று தீர்மானித்து விட முடியாது. சாதாரண கட்டியாகக் கூட இருக்கலாம். அதனால் ஒரு ஊசியை இப்பகுதியில் செலுத்தி, உள்ளே உள்ள திரவத்தை எடுத்துப் பரிசோதனைக்கு அனுப்புவோம். இதனை FNAC (Fine Needle Aspiration Cytology) என்று அழைக்கிறோம். புற்றுநோயின் அறிகுறி தெரிந்தால், நோய் பரவி உள்ளதா என்றறிய முனைவோம். சுவாசப்பைப் பற்றி அறிய எக்ஸ்ரே, கல்லீரல் பற்றி தெரிய அல்ட்ரா சவுண்ட் மூலம் எலும்பில் பரவி உள்ளதா என்றறிய, எலும்பை 'ஸ்கான்' (Bone Scan) செய்தும் பார்ப்போம். அதோடு மார்பகப் புற்றுநோய் இருப்பவர்களுக்கு அக்குளில் உள்ள நரம்புகளிலும் பரவி உள்ளதா என்றும் பார்ப்போம்.

நோய் ஏற்பட்டிருப்பவர்களுக்கு, அது பாதிக்கப்பட்ட மார்பகம், அக்குளில் உள்ள க்ளாண்டுகள், கொழுப்புச் சத்து ஆகியவை நீக்கப்படுகிறது. அதன் பிறகு ரேடியோ தெரபி, கீமோதெரபி ஆகியவையும் அளிக்கப்படுகிறது. இச்சிகிச்சைகளினால் பாதிப்பேற்படாமல் இருக்க மருந்து மாத்திரைகளும் அளிக்கப்படுகிறது. குறிப்பாக Tamoxifen என்ற மருந்து இந்நோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்க கிடைத்த வரப்பிரசாதமாகக் (Wonder Drug) கருதப்படுகிறது. இம்மருந்து உடலில் சுரக்கும் ஈஸ்ட்ரஜோன் அளவைக் கட்டுப்படுத்திப் புற்றுநோய் அணுக்கள் அதிகரிப்பதைத் தடுக்கிறது.

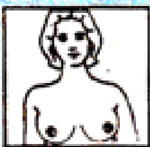
கேள்வி : இப்பகுதியை முற்றிலும் எடுத்து விடுவதால் மனம் பாதிக்கப்படுமா? வேறு வகை சிகிச்சை எதுவும் இல்லையா?

டாக்டர் : பெண்களுக்கு அழகான உடலமைப்புக்கு மார்பகம் அவசியமானதே! ஆனால் உயிருடன் இருப்பது அவசியமா? அழகுடன் இருப்பது அவசியமா? என்று ஒப்

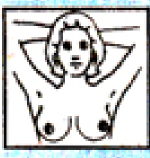
ஜவ்வரிசி உப்புமா/பாயசத்திற்கு வேகும்போது ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க வெறும் வாணலியில் இலேசாக வறுத்து விட்டு செய்யலாம். வேகும்போது இரு ஸ்பூன் டால்டா (அ) நெய்யையும் சேர்த்தால் தனித்தனியாக இருக்கும். பார்க்க அழகாயும், வாசனையாகவும், சுவையாகவும் இருக்கும்.

– கீதா விஸ்வநாத்.

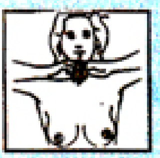
பெண்கள் தாமே பரிசோதனை செய்து பார்த்துக் கொள்ளலாம் -



1. கண்ணாடியின் முன் நின்று மார்பகங்களைக் கவனியுங்கள். அவற்றின் அளவில் மாறுதல் ஏற்பட்டுள்ளதா என்று பாருங்கள். மார்பகத்தின் காம்பு உட்புறமாக வளைந்துள்ளதா? அதில் கசிவு தெரிகிறதா? குழி விழுதல், நசுங்குதல் போன்ற மாறுதல்களோ, நிறமாற்றமோ உள்ளதா? இவற்றைக் கவனியுங்கள்.



2. இரு கைகளையும் உயரே தூக்கி மடித்து வைத்துக் கொண்டு, அக்குளை நோக்கிச் செல்லும் பகுதியைக் கவனியுங்கள். வீக்கமோ, தோல் சுருக்கமோ காணப்படுகிறதா? கைகளைக் கீழே இறக்கி மேலே தூக்கிப் பாருங்கள். மார்பகத்தின் காம்புகள் சமச்சீராக அசைகின்றனவா என்று பாருங்கள்.



3. முன்புறமாகக் குனியுங்கள். மார்பகங்களின் வடிவமைப்பில் மாறுதல்கள், தோலில் சுருக்கம், குழி விழுதல் மார்புக் காம்புகள் விலகிச் சுருங்குதல் போன்ற அடையாளங்கள் இருக்கின்றனவா என்று கவனியுங்கள்.



4. மல்லாந்து படுத்து இடது புறம் மார்பகத்திலிருந்து ஆரம்பியுங்கள். அங்கையால் தடவிப் பார்த்துக் கடினமான பகுதியோ, புடைப்போ, சிறு வீக்கமோ உணரப்படுகிறதா என்று பாருங்கள். அதிகமாகவோ மிக மென்மையாகவோ அழுத்த வேண்டாம். பழகப் பழக இந்த அளவு சரிப்பட்டு வந்துவிடும்.



5. கையை மார்பகத்தின் மேற்பகுதியில், காம்பிலிருந்து அக்குள் வரை மெதுவாக உள்புறமாகத் தடவிப் பாருங்கள். தடிப்போ, கட்டியோ, புடைப்போ தென்படுகிறதா என்று சோதியுங்கள். மார்பகத்தின் பகுதிகளை, அங்கையால் குறுக்காகத் தடவி இதே போலச் சோதித்துப் பாருங்கள்.



6. நெஞ்சின் மேற்பகுதியில் (COLLAR BONE) எலும்பைச் சுற்றிலும், தொடர்ந்து அக்குளில், கீழே, தொடர்ந்து லேசாகச் சுற்றித் தடவிப் பாருங்கள். இதே போல வலது மார்பிலும் சோதனை செய்து பாருங்கள். சந்தேகம் ஏற்பட்டால் டாக்டரிடம் தாமதம் இன்றிக் கலந்து ஆலோசியுங்கள்.

பிட்டுப் பார்க்கும்போது அறுவை சிகிச்சையின் அவசியம் புலப்படும். இக்கருத்தை மனதில் கொண்டே இன்று இந்த அறுவை சிகிச்சையில் சில முன்னேற்றங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

1. முழுவதுமாக நீக்கப்படாமல் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பகுதி மட்டும் நீக்கப்பட்டு ரேடியோதெரபியும், கீமோதெரபியும் அளிக்கப்படுகிறது.

2. நோயாளியின் சொந்தத் தசைகளையே நீக்கப்பட்ட இடத்தில் வைத்து இரத்த ஓட்டம் பாதிக்காமல் சீர்ப்படுத்த முயற்சிகள் எடுக்கப்படுகின்றன.

இந்நோயின் நான்காவது நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு மார்பகம் அழுகி, துர்நாற்றம் ஏற்பட்டு வாழ்க்கையை சிரமமாக்குவதால், அதைச் சுத்தப்படுத்தும் பணியாகவும் அறுவை சிகிச்சை செய்து நீக்கப்படுகிறது. இச்சிகிச்சை Toket Mastectomy என்றழைக்கப்படுகிறது.

கேள்வி : புற்றுநோய் இல்லாது, வேறு காரணங்களால் வீக்கம் ஏற்படும்போது அதற்கான சிகிச்சை என்ன?

டாக்டர் : இத்தகைய வீக்கத்தை Benign Breast Lump என்றழைப்போம். அதாவது புற்றுநோய் அல்லாத வீக்கம் என்று அர்த்தம். மாதவிடாய் ஏற்படும் போதோ அல்லது முன்னரோ சிலருக்கு வலியுடன் கூடிய வீக்கம் ஏற்படும். சாதாரண பெண்மணிகளை விட இவர்களுக்கு புற்றுநோய் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு அதிகம். அதனால் தற்காப்பு முயற்சியாக மருந்துகள் அளிக்கப்பட்டு ஈஸ்ட்ரஜோன் சுரப்பது குறைக்கப்படுகிறது. சில இளம்பெண்களுக்கு, புற்றுநோய் இல்லை என்று தெரிந்த பின்னரும் வீக்கம் தொடர்ந்து இருப்பது அருவருப்பாகவும், அச்சமுறுத்துவதாகவும் இருக்கக்கூடும். இவர்களுக்கு தழும்பு அதிகம் ஏற்படாது இவ்வீக்கத்தை

அமரர் **கல்கி** எழுதிய

பொன்னியின் செல்வன்

மீண்டும் ஆரம்பம்



இலவசம்



ரூ. 504 மதிப்புள்ள

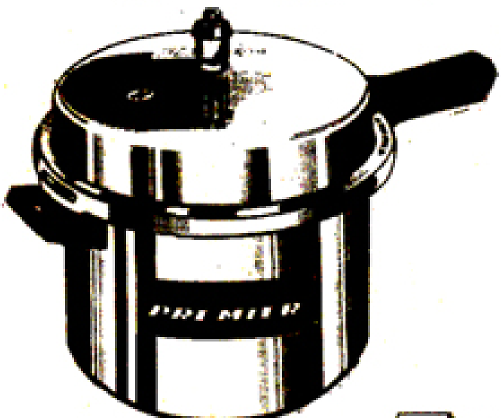
*அலுமினியம் குக்கர்களுக்கு மட்டும்

நீங்கள் வாங்கும் ஒவ்வொரு 7.5, 10, 12 லிட்டர்

பிரிமியர்

பிரஷர் குக்கருடன் ஒரு டப் பேன்* முற்றிலும் இலவசம்

IS : 2347



Optima Cooker Rates

SIZE	W-SEP	W/O SEP
7.5 Ltr	1270	1124
10 Ltr	1453	1270
12 Ltr	1611	1385

இச்சலுகை தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரிக்கு மட்டுமே

நீக்கிக் குணப்படுத்தலாம். தவிர வலி குறைய, உடலிலுள்ள நீரை குறைக்க என மருத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

கேள்வி : உடலின் நன்மைக்கென சுரக்கப்படும் சில ஹார்மோன்களின் அளவு மாறுபடுவதால் வேறு என்ன நோய் ஏற்படக்கூடும்?

டாக்டர் : பெண்களுக்கு இதைப் போலவே ஏற்படக்கூடிய நோய் தைராய்டு. தைராய்டு என்பது பட்டாம்பூச்சி போன்ற வடிவில் கழுத்தில் உள்ள கிளாண்ட். சாதாரணமாக இது வெளியே தென்படாது. இந்த கிளாண்ட்டில் சுரக்கும் தைராக்சின் என்ற ஹார்மோன் உடலைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்து கொழுப்பு சத்தை உபயோகித்து உடலின் வெப்ப நிலையைச் சீராக வைக்கிறது. இச்சுரப்பி அதிகம் சுரக்கும் போது அல்லது வேறு காரணங்களினாலோ வெளியில் பெரிதாக வீங்கி விடுகிறது. இந்த ஹார்மோன் அளவு குறையும் போது மூளையின் ஒரு பகுதி உசுப்பி விடப்பட்டு, மூளையின் பல்வேறு பகுதிகள் வரிசையாக இயக்கப்பட்டு, TSH (Thyroid Stimulated harmone) என்பது வெளியிடப்படுகிறது.

இந்த ஹார்மோன் தைராய்டு சுரப்பினை சாட்டையால் அடிப்பது போல் அடித்து, அதிகமாக வேலை செய்யச் செய்கிறது. அதனால் தைராய்டு சுரப்பி அளவில் பெரிதாகி விடுகிறது.

கேள்வி : இந்நிலைக்கான சிகிச்சை முறை என்ன?

டாக்டர் : இதற்கான சிகிச்சை தைராய்டு சுரப்பியை சீர்ப்படுத்தி TSH அளவை குறைப்பதே. தைராய்டு ஹார்மோன் சீராக சுரக்க அயோடின் என்ற தாதுப் பொருள் மிக அவசியம். உடலில் அயோடின் அளவு குறைந்தாலும் தைராய்டு சுரப்பி பாதிக்கப் பட்டு அளவில் பெரிதாகும். அதனால் இன்றைய நாட்களில் அயோடின் கலந்த உப்பைப் பயன் படுத்துவதே சிறந்தது என்று எடுத்துரைக்கப் படுகிறது.

அளவில் பெரிதாகி விட்ட சுரப்பியை சிறிதாக்க அறுவை சிகிச்சை ஒன்றே வழி. TSH அளவை மட்டுமே மருந்து கொடுத்து சீராக்க முடியும். இந்த சுரப்பி அளவு அதிகரிக்கத் தொடங்கியதும், அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கான் செய்து பார்ப்போம். பின், முன் கூறியது போல் ஊசியை செலுத்தி, பரிசோதனை செய்து புற்றுநோய் இல்லையா என்று உறுதி செய்யப்படுகிறது. அதன் பிறகே மருந்து அளிக்கப்படுகிறது. சிலருக்கு தைராய்ட் சுரப்பியில் பிரச்னை தோன்றி கழுத்தில் பல முடிச்சுகள் போல் தோன்றும். (Nodular Goitre) இதில் ஒன்று அல்லது பலவற்றில் இரத்தக் கசிவு ஏற்பட்டு மூச்சு விடுவது, முழுங்குவது போன்ற செயல்கள் சிரமமாகிவிடும். அப்போது இவற்றில் அனைத்தையும் நீக்க முடியாவிடினும், சிலவற்றை அறுவை சிகிச்சை மூலம் நீக்கலாம்.

கேள்வி : தைராய்டு அறுவை சிகிச்சை ஆபத்தான ஒன்றா?

டாக்டர் : இச்சிகிச்சை மிக எளிமையானதே. அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர் இரண்டே நாட்களில் வீடு திரும்பலாம். கழுத்தில் உள்ள வரிகளின் மேல் அறுவை சிகிச்சை செய்வதால், ஆறு மாதங்களில் வடு கூட ஏதுமின்றி சீராகிவிடும். அன்றாட தைராக்சின் ஹார்மோன் தேவைக்கு மிக மலிவான விலையிலேயே கிடைக்கும் மாத்திரைகளை உட்கொண்டாலேயே போதும். இதனால் பிரச்னையோ, ஆபத்தோ எதுவும் இல்லை.

கேள்வி : மார்பகப் புற்றுநோயைப் போல், தைராய்டு புற்றுநோயும் அபாயகரமானதா?

டாக்டர் : இரண்டு வகை புற்றுநோய்களுக்கும் சில ஒற்றுமைகள் உள்ளன. இவை இரண்டுமே பெண்மணிகளுக்கே ஏற்படுகின்றன. இவை இரண்டும் உடலில் சுரக்கும் ஹார்மோன் அளவு மாறுபடுவதால் ஏற்படுகின்றன. ஆனால் மார்பகப் புற்றுநோய் உயிருக்கு ஆபத்தானது. தைராய்டில் ஏற்படும் புற்றுநோய் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தாது.

இன்றைய நவீன விஞ்ஞான உலகில் பலவித நோய்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. இயன்ற வரை அவற்றுக்கான சிகிச்சையும், தற்காப்பு முறைகளும் கூடவே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வருகின்றன. பெண்மணிகள் தயக்கத்தை விடுத்து, முன்னேறி வந்தால் மட்டுமே இந்த நவீன சிகிச்சைகளையும், மருந்துகளையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். உடலில் ஏற்பட்டுள்ள மாறுதலை வெளியில் கூற தயக்கப்பட்டாலோ, வெட்கப்பட்டாலோ, உயிருக்கு இங்கேற்படும்போது மனம் வருந்துவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. எனவே பெண்மணிகளே இந்தப் பிரச்னைகள் ஏற்படும் போது யோசிக்காமல் ஒரு மருத்துவரை அணுகுங்கள் என்பதே என் அறிவுரை.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

எல்லோருக்கும் நன்மை பயக்கக்கூடிய காரியத்தைச் செய். அது கடைசியில் உனக்கே நன்மையாக முடியும்.
— யாரோ; தகவல் : பி. ராஜசேகரன்.

• கல்லூரி முதல்வர்

• ஸ்வாமி கௌதமானந்தர்





மங்கையர் மலர் & சக்தி சோயாஸ் வழங்கும்

மகளிர் மேளா, கோலப் போட்டிகள், மகளிர் மருத்துவர் சந்திப்பு எனப் பல்வேறு தலைப்புகளில் பல்வேறு கலையான நிகழ்ச்சிகளை நடத்தி வாசகர்களை நேரடியாக சந்தித்து மகிழ்ந்த நாம் தற்போது சக்தி சோயாஸ் (சக்தி சுகர்ஸ் லிமிட்டடின் அங்கம்) நிறுவனத்துடன் இணைந்து 'அகமும் புறமும்' என்ற தலைப்பில் கல்லூரி மாணவியருக்கான நிகழ்ச்சியைத் துவங்கியுள்ளோம்.

பல்வேறு மாவட்டங்களில ஏழு நிகழ்ச்சிகளாக இதனை நடத்தத் திட்டமிட்டுள்ளோம். சென்னையில் வடசென்னையில் இந்நிகழ்ச்சியின் துவக்க விழாவினை நடத்தினோம். வடசென்னை பாரதி மகளிர் கல்லூரியில் டிசம்பர் 4-ஆம் தேதி முதல் நிகழ்ச்சி கோலாகலமாக நடந்தது.

'இன்னிக்குக் 'காலேஜ் டே' மாதிரி இருக்கே! இப்படி ஒரு கொண்டாட்டத்த மத்தபடி





• ஜெயந்தி



* கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்திய மாணவிகளுடன்...

* ராம்குட்டி



அகமும் புறமும்

சாதாரண நிகழ்ச்சிகள்ல நாங்க பார்த்ததே இல்ல' என்றார்கள் அங்கிருந்த பணியாளர்கள்.

விழாவின் துவக்க நிகழ்ச்சி தன்னுடைய கல்லூரியில் நடைபெறுவது பற்றி கல்லூரி முதல்வர் திருமதி. பிரேமா அவர்களுக்கு ஒரே பெருமிதம். அதைவிட தன்னுடைய மாணவிகள் திறமை பற்றியும், அவர்களின் தான்தோன்றித்தனமில்லாத கட்டுப்பாடான நடவடிக்கை பற்றியும் ஏகப் பெருமை. அவருக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் தன் மாணவிகளின் திறமைகள் பற்றித்தான் மனம் நெகிழப் பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

விழாவினை அறிமுகப்படுத்தி மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் பேசினார். மாவட்டங்கள்தோறும் இல்லத்தரசிகளை சந்தித்த மங்கையர் மலர் இளைய தலைமுறை மாணவிகளைச் சந்திக்க வந்தது பற்றிக் குறிப்பிட்டார். அறிவும் நீட்சண்யமும் மிக்க இன்றைய பெண்களுக்கு வாழ்வில் சரியான வழிகாட்டுதல் இருக்குமானால் நம்முடைய எதிர்காலச்



* வசுந்தரா



சமுதாயம் எவ்வளவோ பயன்பெறும்.

அகத்திலும், புறத்திலும் மாணவிகள் எப்படி இருந்தால் நல்லவிதமாக வாழலாம் எனக் கூறவே ஆன்மீகப் பெரியவர் ஒருவரையும், உணவுக்கு டயட்டீஷியனையும், அழகுக்கு ப்யூட்டிஷியனையும் அழைத்திருக்கிறோம்" என்றார் ஆசிரியர்.

பிறகு அங்கு கூடியிருந்த மாணவிகள் அனைவருக்கும் வினாத்தாள்கள் விநியோகிக்கப்பட்டன. மேடையில் அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா கேள்விகளைப் படிக்கப் படிக்க மாணவிகள் சரியான விடைகளை



• விடையெழுதும் மாணவிகள்...

'டிக்' செய்தனர். பிறகு அவை சேகரிக்கப்பட்டு திருத்துவதற்காக எடுத்துச் செல்லப்பட்டன.

பின்னர், சென்னை, ஸ்ரீராம கிருஷ்ணா மடத்தின் தலைவர் ஸ்வாமி கௌதமானந்தர் விழாவிற்குத் தலைமை தாங்கிப் பேசினார்.

38 ஆண்டுகள் ஆசிரியப் பணியில் இருந்ததை நினைவுகூர்ந்து அவர் பேசினார். மேகாலயாவில் தான் ஆசிரியப் பணி புரிந்தபோது, கலைக்கப்பட்ட மக்களவைத் தலைவர் பி.ஏ. சங்மா தன்து மாணவராக இருந்தார் என்றார் அவர்.

அகம் என்று சொல்லும் மனதை நல்வழிப்படுத்த நான்கு கோட்பாடுகளை அழகாக எடுத்துக் கூறினார் ஸ்வாமிஜி.

1. சத்தியம் – நாம் எப்போதும் எந்த நேரத்திலும் சத்தியத்தின் வழியில் நடக்க வேண்டும். இதனால் எப்போதும் பயமின்றி இருக்கலாம்.

2. தூய்மை – மனதைத் தீய வழிகளிலும், தீய செயல்களிலும் செல்லாதவாறு தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்யும் போது நாம் வாழ்க்கையில் என்ன லட்சியத்தைக் கொள்ளுகிறோமோ அதை எளிதில் அடைய முடியும். அலைபாயும் மனம் பல வழிகளிலும் சென்று நம் முன்னேற்றத்தைத் தடுத்து விடும்.

3. சுயநலமின்மை : நான், எனக்கு, என்னுடையது என்ற எண்ணத்தை விட வேண்டும். அப்போதுதான் நம் உற்றாரும், சமூகமும் நம்மை ஏற்றுக் கொள்ளும். அனைவரும் நம்மை விரும்புவார்கள். இல்லையென்றால் 'இவனிடம் போனால் நம்மைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு விடுவானோ' என்ற சந்தேகம் கொள்வதிலேயே ஒருவருக்கொருவர் நட்பு போய்விடும்.

4. கடவுள் நம்பிக்கை : தன் நம்பிக்கை, கடவுளின் அருளால் எல்லாம் நடக்கிறது என்ற நம்பிக்கை வேண்டும். நமது எண்ணமும், செயலும் சத்தியமாகவும், தூய்மையாகவும் இருக்கும் பட்சத்தில் நம்மால் எதையும் சாதிக்க முடியும். ஆணவம், பொறாமை போய் விடும் போது பொது வாழ்க்கையில் நம்மால் எத்தனை வேண்டுமானாலும்



•.... விடைத்தாள்கள் திருத்தும் பேராசிரியைகள்

சாதிக்கலாம்.

இப்படி அற்புதமாக கல்லூரி மாணவியர்க்கு, சாதிக்கக் காத்திருக்கும் அந்த இளம் பெண்களுக்கு அருமையான யோசனைகளைக் கூறினார் ஸ்வாமிஜி.

நமது உடல்நலனைப் பாதுகாக்க ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி, நல்ல மனோநிலை போன்றவை மிகவும் அவசியம் என்று தமிழ்நாடு மருத்துவமனை தலைமை டயட்டீஷியன் செல்வி ஜெயந்தி பேசுகையில் வலியுறுத்தினார்.

"பெரும்பாலான பெண்களும், ஆண்களும் தற்போது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை நாகரீகம் என்ற பெயரில் மிகவும் சீரழித்துக் கொண்டு விடுகின்றனர். ஓரிரு பிரட் துண்டுகள் கொஞ்சம் குளிர்பானம், அல்லது தேநீர், காப்பி போன்றவைகளே அவர்களது உணவாக தற்போது உள்ளது. 'உடல் அழகு குறைவான உணவிலே' என்று அவர்கள் தவறாக நினைக்கின்றனர். இதனால் ஏற்படும் பின் விளைவை அவர்கள் சிந்திப்பதில்லை. தாங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் 'உணவு' மூலம் கிடைக்கும் சக்தி 10 நிமிடத்துக்குக் கூடப் போதாது என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும்" என்றார் ஜெயந்தி.





"சிறுவயதிலேயே தெம்பு குறைந்து விடுவதால் பல நோய்கள் ஏற்படும். பெண்களுக்கு இதனால் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் அதிகம். நமது உடலுக்கு மினரல், கார்போஹைட்ரேட், புரோட்டீன், வைட்டமின் போன்ற சத்துக்கள் தேவை. புரோட்டீன் சத்து ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் அவசியம். தலைமுடி வளரவும், உதிராமல் தடுக்கவும் புரோட்டீன் சத்து தேவை" என்றும் அவர் தெரிவித்தார்.

'சக்தி சோயா நிறுவனம் தனது சோயா உணவில் வைட்டமின்கள் மற்றும் சத்துக்களின் அளவைக் குறிப்பிட்டுள்ளது. மாமிச உணவில் உள்ள சத்தை விட சோயாவில் உள்ள புரோட்டீன் சத்து ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தது" என்றார் ஜெயந்தி.



* நாடகம்



அடுத்து பேசிய அழகுக் கலை நிபுணர் வசுந்தரா, "அழகு செய்து கொள்ள அனைவரும் விரும்புவது இயற்கை. புறத்தோற்றம் பொலிவாக இருந்தால்தான் நமக்கும் ஒரு தன்னம்பிக்கை பிறக்கும். அலுவலகத்தில் வேலை பார்ப்பதாக இருந்தாலும், கல்லூரி செல்பவராக இருந்தாலும் நம்மை அழகாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அழகு என்றவுடன் தடபுடலான மேக்கப் என்று பொருள் கொள்ளக் கூடாது. தூய்மையான ஆடை, பொலிவான முகம் போன்றவையே நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது.

முகத்தைப் பொலிவாக வைத்துக் கொள்ள அடிக்கடி முகம் கழுவிக் கொள்ளலாம். இதனால் தூசி, எண்ணெய்ப் பசை முகத்தில் படியாது. முகப்பரு தொல்லைகள் கூட குறையும். எண்ணெய்ப் பண்டங்கள் சாப்பிடுவதைக் குறைத்தால் முகப்பருக்கள் குறையும்.



• பரிசு பெற்ற மாணவியுடன்...

முகத்தைப் பொலிவாக வைத்துக் கொள்ள ப்யூட்டி பார்லருக்குத்தான் செல்ல வேண்டும் என்பதில்லை. சின்னச் சின்ன வழிமுறைகளை வீட்டிலேயே கடைபிடிக்கலாம். வெள்ளரிச் சாறு, எலுமிச்சை சாறு போன்ற வற்றை அடிக்கடி முகத்தில் தடவி அரைமணி நேரம் வைத்திருந்து முகம் கழுவி முகப்பொலிவைப் பெற முடியும்.

ஆரஞ்சு, பப்பாளி பழச்சாற்றை முகத்தில் தடவி சில மணி நேரங்கள் கழித்து முகம் கழுவினால் முகம் உடனே பொலிவு பெறும். தற்போது முழுமையாகவே எண்ணெய்க் குளியல் புறக்கணிக்கப்பட்டு வரு கிறது. எண்ணெய்க் குளியல் தொடர்ந்து எடுத்து வந்தால் உடலுக்குக் குளிர்ச்சியும், முடி நன்கு வளரவும் அது உதவும். சோயா போன்ற புரோட்டீன் மாவுகளை முகத்தில் 'ஃபேஸ் பேக்' போல அமைத்து ஊறிக் கழுவினால் சருமத்திற்கு நேரடியாக புரோட்டீன் சத்து கிடைக்கும்.

ப்யூட்டி பார்லருக்குச் சென்றால் தங்களது சருமம், கேசம் பாதிக்கப் படும் என்று கவலைப்பட வேண்டிய தில்லை. ஒவ்வொருவரின் சருமத்தைப் பற்றியும் நன்கு தெரிந்து கொண்டே ப்யூட்டி பார்லர்கள் செயல்படு கின்றன.

முகப் பொலிவை முழுக்க முழுக்க செயற்கையாக மட்டுமே கொண்டு வந்து விட இயலாது. மனத்தின் எண்ணங்களும் இதில் முக்கியப் பங்குவகிக்கின்றன. மனக்கட்டுப் பாட்டை வளர்க்க யோகா, தியானம் போன்ற பயிற்சிகள் இன்றியமை யாதது'' என்றும் வசந்தரா பேகமையில் தெரிவித்தார்.

அடுத்து பாரதி மகளிர் கல்லூரி மாணவி



• சக்தி சோயாஸ் அதிகாரிகள்

களின் கலை நிகழ்ச்சிகள் விழாவில் நடை பெற்றன.

பாரதியின் 'சின்னஞ்சிறு கிளியே கண ணம்மா' நடனமும், 'பாடு பாடு பார தப் பண்பாடு', பாரதி தாசனின் 'புதியதோர் உலகம் செய்வோம்', 'ஏழு ஸ்வரங்களுக்குள் எத்தனை பாடல்' போன்ற பாடல்களையும் மாணவிகள் பாடினர்.

கலை நிகழ்ச்சிகளின் உச்சகட்ட மாக 'பெண் விடுதலை' என்ற தலைப்பில் நாடகம் நடைபெற்றது. இதில் ஒரு பெண் குழந்தையாய் பிறந்ததிலிருந்து ஒவ்வொரு வய திலும் படும் சிரமங்களைத் தத்ரூப மாக மாணவிகள் நடித்துக் காட்டி னர்.

• சக்திசோயாஸ் அதிகாரிகள்





துள்ளாத மனமும் துள்ளும்.
என்டைஸ் அழகு
நெஞ்சை அள்ளும்.
என்டைஸ் பொங்கல் கலெக்ஷன்.
ஒவ்வொன்றும் மகிழ்ச்சியூட்டும்
வண்ணக்களஞ்சியம்.
உங்களுக்காக. உங்கள்
குடும்பத்திற்காக.
அனைத்து துணிரகங்களுக்கும் 10% தள்ளுபடி
1.12.97 முதல்
16.1.98 வரை
என்டைஸ் ®
சிறந்த துணி ரகங்கள். சரியான விலை.
நேஷனல் டெக்ஸ்டைல் கார்ப்பொரேஷன்
(தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரி) லிமிடெட்
ஒரு மத்திய அரசு நிறுவனம்
35-B. சோமசுந்தரம் மில்ஸ் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 009.
5451 400/97

ஸ்ரீரஸ்து. சுபமஸ்து. ஸ்ரீ வெங்கடேச ப்ரசன்ன :-
ஜெகத்குரு ஸ்ரீ ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆக்ஞையின்படியும் ஆசியுடனும் 1998-ம் ஆண்டு முதல் 6 மாதங்களுக்கான யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.

1. 1.2.98 முதல் 15.12.98 வரை. ஸ்ரீவைஷ்ணோதேவி ஜ்வாலாமுகி முதலிய சக்திபீட யாத்திரை.
2. 21.2.98 முதல் 20.3.98 வரை. காசி, கயா, பிரயாகை, நேபாளம் முக்திநாத் யாத்திரை.
3. 21.2.98 முதல் 9.3.98 வரை. காசி, கயா, பிரயாகை முதலிய மஹாசிவராத்திரி காசி யாத்திரை.
4. 7.3.98 முதல் 20.3.98 வரை. காசியில் ஒருநாள் நேபாளம் முக்திநாத் யாத்திரை.
5. 5.4.98 முதல் 12.4.98 வரை. ஓங்காரேஸ்வர் மஹாகாளேஸ்வர் ஜோதிர்லிங்க யாத்திரை.
6. 18.4.98 முதல் 11.5.98 வரை. காசி – நேபாளம் – முக்திநாத் யாத்திரை.
7. 14.5.98 முதல் 29.5.98 வரை. ஆக்ரா, மதுரா, டில்லி, ஹரித்துவார், ரிஷிகேசம், பத்ரிநாத், கேதார்நாத் யாத்திரை.
8. 18.6.98 முதல் 35 நாட்கள் கொண்ட யாத்திரை.
9. இத்துடன் காசி நேபாள யாத்திரை. நேபாள யாத்திரை பகல் மட்டும் தங்கும் இடங்களில் ஹால்களாகவும், இரவு தங்கும் இடங்களில் ரூம்களும் ஏற்பாடு செய்கிறோம்.

எங்கள் சார்ஜுகளில் ரயில் மற்றும் பஸ் சார்ஜுகள் ஊர் சுற்றிப் பார்க்கும் சிலவுகள் – தங்கும் இட வாடகை ஆகார வசதி ஆகிய அனைத்தும் அடக்கம் – யாத்திரைக்காக வழியில் வேறு பணம் கேட்பது இல்லை.

யாத்ரீகர்கள் விருப்பம் போல செய்யும் தானம், தர்மம், பித்ரு கார்யங்கள் முதலிய சிலவுகள் தனி.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ்,
1 யூசுப் லேன், அருணாசல ஆசாரி தெரு,
சேப்பாக்கம், சென்னை – 600 005. டெலிபோன் : 857 1957 STD - 044

புகழ் பெற்ற ஜோதிஷர், மந்திர சாஸ்திர நிபுணர் பண்டித காழியூர் ம. பத்மநாபன்



எனது தந்தையார் அடியேனுக்கு மந்திரோபதேசம் செய்யும் காட்சி

பிரபல ஜோதிஷர் (பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்) காழியூர் ஸ்ரீனிவாசாச்சாரியாரின் மூத்த புதல்வரும், ஜோதிஷ மந்திர சாஸ்த்திரங்களில் 45 வருட காலம் நன்கு தேர்ச்சியும், ஆசீர்வாதமும், பெற்றவரால் மகத்தான சக்தி வாய்ந்த, யந்திரங்கள், சக்ரங்கள் (வெள்ளியில் தயாரிக்கப்படுகின்றன) மகாலக்ஷ்மி கவசம் ரூ. 250/- மகா சுதர்சன யந்திரம் ரூ. 250/- லக்ஷ்மி நரசிம்ம கவசம் ரூ. 350/- தனாகர்ஷண யந்திரம் ரூ. 350/- மகா சுதர்சன சக்கரம் ரூ. 600/- மஹாலக்ஷ்மி சக்கரம் ரூ. 600/- இவை தவிர அநேக விதமான யந்திரங்களும், கவசங்களும், (விசேஷ பூஜாக்ரமப்படிக்கு) தயாரித்து அனுப்பப்படும். வெளிநாட்டு நேயர்கள் இரட்டிப்புத் தொகை டி.டி. மூலம் அனுப்ப வேண்டும். தபால் செலவு ரூ. 50/- B.P.O. மூலம் அனுப்பி பெறலாம்.

கம்ப்யூட்டர் ஜாதகம் தமிழ்/ஆங்கிலம் ரூ. 50/- ஜாதகத்தின் பொதுப் பலன்கள் நேரில் சொல்வதற்கு ரூ. 100/- ஆயுள் பலன் (வருஷம், மாதம், தேதி, நேரம், ஊர்) ரூ. 200/- சாதாரண தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ. 10/- பதிவுத் தபால் மூலம் அனுப்ப ரூ. 25/-

மூன்று கேள்விகளுக்கு ரூ. 50/- வேண்டுவோர் கடிதத் தொடர்பு கொண்டு விபரம் அறிந்து பணம் அனுப்பி சகல நன்மைகளும் அடைவீர்களாக.

பிரபல ஜோதிஷர்

பண்டித காழியூர் பத்மநாபன்
'தபோநிதி'
நெ. 5. வித்யோதயா முதல் மெயின் தெரு
த.பெ. எண்: 1411, தி. நகர்
சென்னை - 600 017. போன் : 8263814
தென் இந்தியா (கிளைகள் ஏதும் கிடையாது)
நேரில் சந்திக்க: காலை 8 மணி முதல் 11 மணி வரை

முக்கிய கவனிப்பு: தபால் மூலம் வரும் எல்லா கடிதங்களும் வெகு கண்டிப்பாக பரம இரகசியமாக வைக்கப்படுகின்றன. வீட்டில் கிரகதோஷம் மற்றும் எந்த தோஷங்களும் பாதிக்காமலிருப்பதற்கு, சுதர்சன ஹோமமும், மகா சுதர்சன சக்கரம் பிரதிஷ்டை செய்து தரப்படும். உள்ளூர் வாசிகளுக்கு மட்டுமே செய்யப்படும். நேரிலோ தபால் மூலமோ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

• விழாவின் முடிவில் விருந்து



கல்லூரி மாணவிகள் நிகழ்ச்சிகளை 'சுத்த சைவ'மாக நடத்தியது போற்றுதலுக்குரிய விஷயம் என்று மங்கையர் மலர் ஆசிரியர் மஞ்சுளா ரமேஷ் பேசுகையில் குறிப்பிட்டார். இத்தகைய மாற்றம் எல்லா கல்லூரி மாணவிகளிடையேயும் பரவ வேண்டும். கலை நிகழ்ச்சி என்றாலே, இன்றைய நாணித் தலைகுனியத்தக்க அளவுள்ள சினிமா பாடல்களுக்கு ஆடுவதையும், கேட்கவே கூசும் பாடல்களைப் பாடுவதையும் சில இடங்களில் நாம் காண்கிறோம். ஆனால் இங்கோ சிந்தனைக்குச் சிறப்பான நிகழ்ச்சிகள் நடந்தன. மாணவிகளின் எழுச்சியையும், ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளையும் வெளிப்படுத்துவதாகவும் நல்ல கருத்துக்களை எடுத்துக் கூறுவதாகவும் இருந்தது. எதிர்காலத்தில் சரியான பாதைக்கு மாணவிகளை இட்டுச் செல்வது உயர்ந்த சிந்தனைகளே" என்றும் அவர் சொன்னார்.



• வெற்றி ஸ்கூட்டியுடன் ரேவதி

இதற்கிடையில் தனியாக எடுத்துச் செல்லப்பட்ட வினாடி வினா நிகழ்ச்சியில் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளை கல்லூரிப் பேராசிரியைகள் ஒரு மணி நேரத்தில் திருத்திக் கொண்டு வந்து விட்டனர். அவ்வகையில் 'அகமும் புறமும்' 'வினாடி - வினா' போட்டியில் 50 பேருக்கு ஆறுதல் பரிசுகள் வழங்கப்பட்டன.

முதல் பரிசான டி.வி.எஸ். ஸ்கூட்டியை அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்ற பாரதி மகளிர்க் கல்லூரி மாணவி ஆர். ரேவதி தட்டிச் சென்றார். சக்தி சோயாஸ் நிறுவனத்தின் பொது மேலாளர் திரு. ராம்குட்டி மிகக் கோலாகலமாக நடந்தேறிய இவ்விழாவில் பங்கேற்ற ஒவ்வொருவரையும் பாராட்டி நன்றி கூறினார்.

அப்புறம் விழாவில் கலந்து கொண்ட அனைவரும் பங்குபெற்ற விருந்திலும் கலகலப்பு தொடர்ந்தது. மாலை நேரம் கூட்டிற்குத் திரும்பும் பறவைகளின் ஓயாத சலசலப்பாக மாணவிகளின் பேச்சொலி காதுக்கு இனிமையாக இருந்தது.

தொகுப்பு : **சுஜாதா**

படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

NACOLAM NACOLAM NACOLAM NACOLAM NACOLAM

NATIONAL COUNCIL FOR LABOUR MANAGEMENT

Offers ONE YEAR DIPLOMA Courses

- BUSINESS MANAGEMENT
- BUSINESS ADMINISTRATION
- EXPORT & IMPORT MANAGEMENT
- HIRE PURCHASE & LEASING BUSINESS
- TOTAL QUALITY MANAGEMENT & ISO 9000
- QUALITY ASSURANCE & QS 9000 / ISO 9000
- ENVIRONMENTAL MANAGEMENT SYSTEM & IS0 14000/14001
- PRODUCTION MANAGEMENT
- MATERIALS MANAGEMENT
- FINANCIAL MANAGEMENT
- MARKETING MANAGEMENT
- PERSONNEL MANAGEMENT & INDUSTRIAL RELATIONS
- HUMAN RESOURCES DEVELOPMENT
- ADVERTISING & PUBLIC RELATIONS
- INDUSTRIAL SAFETY

Each Diploma course has 7 written papers (I Semester - 3 papers; II Semester - 4 papers). No formal qualification is required. Total fee Rs. 1500/- (payable in two instalments). Examination will be held in all major cities in India. For application and prospectus, kindly send Rs. 6/- postal stamp to:

NATIONAL COUNCIL FOR LABOUR MANAGEMENT

25, Mada Church Road, II Floor,
Mandaveli, Chennai - 600 028.
Ph: 044-4952719/4852572.
Fax: 044-4940066/4933259

BANGALORE: Mr. K. Manoharan,
220, Jakkasandra Extn..,
1st Main, 1st Block,
Koramangala, Bangalore - 560 034.

NACOLAM NACOLAM NACOLAM NACOLAM NACOLAM

கருப்பை ஆபரேஷனை தவிர்க்கலாமே!

இக்காலம் 45 முதல் 50 வயதை நெருங்கும் பெண்கள் பலரும் கேள்விப்பட்டு மிகவும் பயப்படும் விஷயம் "கருப்பை ஆபரேஷன்" நாமும் செய்து கொள்ள வேண்டிய நிலைமை ஏற்படுமா? என்பதுதான்! அந்த அளவுக்கு பல காரணங்களுக்காக கருப்பை ஆபரேஷன் என்பது அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. இந்த வயதுக்கு மேல் பெண்களுக்கு மாதப்போக்கு மிகவும் தாமதமாக வெளியாவதும் சிலருக்குப் பல நாட்கள் நீடிப்பதும், வேறு சிலருக்குச் சரியாகக் காணாமலும் இருப்பது உண்டு.

இந்த வயதுகளில் உடல் நிலையிலும் மனநிலையிலும் எத்தனை விதமான சங்கடங்கள், அனுபவங்கள் பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்றன! திடீர் திடீரென்று உடலில் உஷ்ண அலைகள் எழுவதும் (Flush of Heat) மார்பு துடிப்பு அதிகரிப்பு, உடலில் ஒருவித தளர்ச்சி, அசதி, தலைசுற்று, இரவில் தூக்கம் பாதிப்பு, இரவில் வியர்வை அதிகம் ஏற்படுவதல், மல, சிறுநீர் சிக்கல் போன்று முழுமையாக விவரிக்க முடியாத அனுபவம் இது! இவைதான் மாதவிடாய் ஓய்வுகால துன்பங்கள் (Menopausal Disorders) ஆகும். இந்த மாற்றங்களுக்குப் பொருத்தமாகவே இதற்கு (Change of life) என்று வைத்து உள்ளனர்.

மாதப் போக்கு நிறுத்த முடியாத நிலைமை ஏற்படும்போது கருப்பையை அறுவை மூலம் எடுத்து விடுவதையே ஒரே தீர்வாக நினைக்கின்றனர். ஆனால் இதை சித்த மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் தடுத்து குணப்படுத்தும் வாய்ப்புகள் நிறையவே உண்டு!



டாக்டர் எஸ். ஜெயராம்

கருமுட்டைகளை உருவாக்கும் பணியை ஓவரிகள் வரை நிறுத்திவிடுகின்றன. கருப்பையின் Endometrium சுரப்பிகளுக்கும் இனி வேலை இல்லை. இரண்டுமே மெல்ல மெல்ல நிரந்தர ஓய்வு கொள்கின்றன. (Atrophy) இந்த கட்டத்தில் ஓவரிகளில் சுரந்திடும் 'ஈஸ்ட்ரோஜன்' ஆர்மோன் சுரப்பு நின்று விடுவதால் பெண்களுக்குரிய மெருகு வனப்பு கூட மெல்ல மெல்ல மங்கத் தொடங்குவது உண்டு. உடலில் சுண்ணாம்புச் சத்து ஈர்க்கும் திறன் குறைந்து எலும்புகள் பலக்குறைவும், தேய்மானம் கூட ஏற்படுவதாக நவீன மருத்துவ ஆய்வு கூறுகிறது. இயற்கையான முறையில் அதிக தொந்தரவு இன்றி நிகழும் மாதவிடாய் ஓய்வு என்பது இப்படி தான்!

ஆனால் பல பெண்களுக்கு வேதனை மிகுந்த சோதனை காலமாக இருப்பது ஏன்? சிலருக்கு 3 மாதம் வரை கூட தள்ளித் தள்ளி மாதப் போக்கு ஏற்படுவதும் 20 - 25 நாள் வரை கூட நிற்காமல் போய்க் கொண்டே இருப்பதும் உண்டு. இன்னும் சிலருக்கு 10 - 15 நாள் இடைவெளியிலேயே விட்டு விட்டு அதிகமாக வந்து கொண்டே இருக்கும். கட்டிகளாகவும் கருப்பாகவும் கூட காணப்படும். தொடர்ந்து இப்படி இரத்த இழப்பு காரணமாக, ரத்தசோகை மார்புத் துடிப்பு, தலை சுற்று, தாங்க முடியாத இடுப்பு தொடைகள் உளைவு, அடிவயிற்று வலி, பின் இடுப்பு முறிந்தே விடுவது போன்று வலி மனக்கலக்கம், கோபம், சிடுசிடுப்பு என்று பல கடுமையான துன்பங்கள்

அனுபவிப்பார்கள். நல்ல நாள், கிழமைகளில் ஏதும் அனுஷ்டிக்க முடியாது. தூரப் பிரயாணம் என்பது இவர்களுக்கு முடியாத காரியம் ஆகிவிடும். வாகனங்களில் பயணம் செய்து ஆபீஸ் போய் வரும் பெண்களுக்கு இத் துன்பங்கள் இன்னும் அதிகமாகிவிடும்!

இப்படிப்பட்ட பெண்களுக்குக் கருப்பை உப்பி, வீக்கம் கண்டு இருப்பது ஒலிப்படப் பதிவில் (U.S. Scan) தெரியவரும். கருப்பை உள்படலமும் உப்பி அதில் உள்ள சுரப்பிகளும் ஒருவித ஊனைச்சதை வளர்ச்சியுடன் (Endometrial Hyperplacia/Cysto Glandular Hyper Placia) இருக்கும். D அண்ட் C என்கிற கருப்பை சுரண்டல் மூலம் உட்படலச்சதையை சிறிது எடுத்து சோதனை (Biopsy) மூலம் இதை நவீன மருத்துவத்தில் உறுதி செய்யப்படுகிறது. ரத்தப் போக்கும் கட்டுப்படும் வரை ஆர்மோன் கலவை மருந்துகள், ரத்த உறைவுக்கான மருந்துகள், இல்லாவிடில் D அண்ட் C செய்து இந்த ரத்தப் போக்கை அவ்வப்போது கட்டுப் படுத்தியே வருவது உண்டு. கருப்பைக்குச் செல்லும் ரத்தக் குழாயிலேயே ஊசி மூலம் மருந்தும் செலுத்துவதும் உண்டு. இவற்றை எல்லாம் மீறும்போது முடிவில் கருப்பையை ஆபரேஷன் மூலம் எடுத்துப் போடுவதுதான் சிகிச்சை.

மேலே கூறிய துன்பங்களுடன் சில பெண்களுக்கு கருப்பையினுள் Fibroid, Polyp, புற்று போன்ற கட்டிகளும் கூட இருப்பதுண்டு. மாத விடாய் ரத்தம் நிறபேதமாக, ஊன் நீர் போல வெள்ளையான சளி கலந்து சிலருக்கு வெளிப் படுவது உண்டு. இவர்களுக்குப் புற்று நோய்க் கான வாய்ப்புகள் அதிகம். இதை US Scan உடன் Bap Smear சோதனையிலும் கண்டு பிடிக்கப்படுகிறது. இம்மாதிரியான சிலருக்குக் கட்டிகள் தீவிர வளர்ச்சி, வளரும் இடம், அதன் தன்மையைப் பொறுத்து கருப்பையை அகற்றுவது தவிர்க்க முடியாதது ஆகிவிடுவது உண்டு. ஆனால் இம்மாதிரியான பெரும் பிரச்னை ஏதுமின்றி கருப்பை வீக்கம் (Enlargement of Uterus) கருப்பை உள்படல வீக்கம் (Endometrial Hyperplacia) கட்டுப் பாடில்லாத ரத்தப் போக்கு (Dub) போன்ற காரணங்களுக்காக கருப்பை ஆபரேஷன் செய்வது அவசியமில்லை. முறையான சித்த மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தவும், முன் எச்சரிக்கையான உணவு பழக்கங்கள் நடைமுறைகள் மூலம் வளரும் தலைமுறையினர் நிச்சயம் வராமலே தடுக்கவும் முடியும்.

மாத விடாய் ஓய்வு என்பது இயற்கையான இந்த வயதில் சாதரணமாக ஏற்பட வேண்டிய ஒன்றுதானே? அதற்கு மாறாக ஏன் கருப்பை வீக்கம், நிற்காத ரத்தப் போக்கும் ஏற்பட வேண்டும்? பல பெண்களுக்கு அதிகபட்ச துன்பங்களை இது கொடுப்பது ஏன்? இந்தக் கேள்விகளுக்கு பதில் - இக்காலப் பெண்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் கருப்பை ஆரோக்கியம் சார்ந்த சில முக்கியமான விஷயங்களில் மெத்தனமுமே முக்கிய காரணம்! இளம் வயதிலேயே உணவு விஷயத்தில் ஏனோ தானோவென்று இருந்து வந்ததால் ஏற்பட்ட கருப்பை பலவீனம் அடிப்படை பலவீனம் - இது ஒரு பக்கம் என்றால் பெருந்தீண்டி உண்டு உடல் உழைப்பு ஏதுமின்றி சொகுசான வாழ்க்கை நடத்துபவர்களும் இன்னொரு வகையினர்!

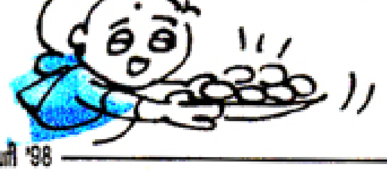
மேலும் மாதவிடாய் ஒழுங்கீனம் - கருப்பை நோய்களுக்காகவோ, குழந்தைப் பேறுக்காகவோ பல ஆண்டுகள் இடைவிடாமல் - பாதுகாப்பான அளவுக்கும் அதிகமாக ஆர்மோன் மருந்துகளை உட்கொண்டு வந்தவர்களுக்கும் இவ்வகை பாதிப்புகள் பிற்காலத்தில் வர வாய்ப்பு உண்டு. இன்னும் பாதுகாப்பான இயற்கையான குடும்பக்கட்டுப்பாடு முறைகளை கடை பிடிக்காமல் அடிக்கடி கருத்தரித்து பின் கருக்கலைப்பு D அண்ட் C செய்து கொண்டவர்களில் பலரும் கூட இந்த வகை பாதிப்புக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு உள்ளவர்கள். கருப்பையினுள் D/C கீறல் புண் ஆறாமலேயே இருந்து வந்து பிறகு, தீவிரமான நிற்காத ரத்தப் போக்காகி விடுகிறது.

அடிக்கடி சிசேரியன் பிரசவம் ஆனவர்களுக்கும் பிரசவம் ஆனபின் கருப்பையின் அழுக்கு முழுமையாக வெளியேறாமலும் விரிந்த கருப்பை மீண்டும் சுருங்கி இயல்பான அளவுக்கு வராமலேயே உள்ள பெண்களுக்கும் மாதவிடாய் ஓய்வு காலத்தில் கருப்பையை எடுக்க வேண்டிய ஒரு நிலைமை ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு.

இளைய தலைமுறை பெண்கள் ஒரு விஷயத்தில் கவனத்தில் கொள்வது நல்லது! மாதவிடாய் நாட்களில் முடிந்தவரை பிரயாணம் உடல் உழைப்பு, டென்ஷன் இவைகளைத் தவிர்த்து கொஞ்சம் ஓய்வாக இருப்பதும் ஒவ்வொரு மாதவிடாய் முடிந்த பின்பும் ஒரு வாரம் வரையாவது உளுந்தங்களியை இரவு ஒருவேளை உணவாக உண்டு வருவது

வடாமுடன் சிறிது கறிவேப்பிலையை அரைத்துக் கலந்து செய்தால், வடாம் தனி ருசியுடன் மணமாக இருக்கும்!

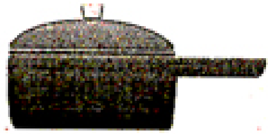
— கே. ராஜேஸ்வரி



நன்று. முற்காலப் பெண்கள் இப்படிப்பட்ட நடைமுறைகளைக் கொண்டு வந்ததால்தான் 40 வயதுக்கு மேலும் குழந்தை பெறும் திறனும் இருந்தது. மாதவிடாய் துன்பங்கள் பெரும் பாலானவர்களுக்கு இல்லவும் இல்லை. தலை முறை இடைவெளி காரணமாக இக்காலம் 37 வயதிலேயே கூட பல பெண்களுக்கு வயதுக்கு முந்திய மாதவிடாய் ஓய்வு கால அறிகுறிகள் தோன்றுவதையும் காண்கிறோம். இதற்காக அஞ்ச வேண்டியதில்லை. தகுந்த சித்த மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் அதை சரி செய்து விட முடியும்!

இவ்வகையான கட்டுப்பாடில்லாத ரத்தப் போக்கு நோய்களை சித்த மருத்துவம் 'பெரும் பாடு' என்ற பெயரால் குறிப்பிடுகிறது. நோய் களின் தன்மையைப் பொறுத்து தனித்தனியாக பல நல்ல மருந்துகளும் உண்டு. கருப்பை வெட்டை காரணமாக ஏற்படும் ரத்தப் போக் குக்கு சில எளிதான கைவைத்தியம் உண்டு. ஆல், அத்தி, அரசு, வின்னி, நாவல் கருவேல், மருது போன்ற மரப்பட்டைகளின் குடிநீர் இதற்கு நல்ல மருந்தாகும். ஒருவேளைக்கு 50 முதல் 75 கிராம் வரை பச்சையாக சிதைத்து சிறிது மோர் தெளித்து பிசைந்து பிழிந்து எடுத்த சாறு தினம் 2 வேளை சாப்பிட்டு வர ரத்தப் போக்கு கட்டுப்படும். இதுபோல் வாழைப்பூ, தென்னம்பூவும் சாறு எடுத்து சாப்பிடலாம். மீண்டும் மீண்டும் இதையே சாப்பிட்டு காலம் கடத்துவதும் தவறு. முறையான மருத்துவ சோதனை செய்து கொண்டால் வேறு சீரிய சான நோய் இருந்தால் அறிந்து அதற்கு இன் னும் சிறப்பான சித்த மருந்துகள் மூலம் நிரந்தர தீர்வு காணலாம்.

படிகாரச் செந்தூரம், அரக்கு மாத்திரை, ஜாதிக்காய் லேகியம், உத்தமதாளி எண்ணெய், நாவல் நெய், குமரிலேகியம், அகவகெத்தி லேகியம் போன்ற இன்னும் பல சிறப்பான மருந்துகளும் உண்டு. ரத்தப் போக்கு மட்டும் நின்றாலே எல்லாம் சரியாகி விட்டதாக நினைப்பது தவறு. Cysto Glandular Hyper-placia Myosis போன்ற நோய்களில் அலட்சிய மாக இருந்தால் புற்று நோய் நோயாக மாறும் வாய்ப்புகளும் உண்டு. இதற்கு சாதாரண மருந் துகள் போதாது. இதற்கு நாங்கள் சக்தி வாய்ந்த சில குருமருந்துகளை உபயோகிக்கிறோம். இவை எமது மருத்துவ பரம்பரையில் முன் னோர்களாய் உருவாக்கப்பட்டவை. இதனால் எப்படிப்பட்ட ரத்தப் போக்கும் கருப்பை புண் களும், வீக்கமும் குணமாகிறதை எமது 20 ஆண்டு அனுபவத்தில் பார்க்கிறேன். இப்படி சுகம் பெற்றவர்கள் பல ஆயிரம் பேர் இருப் பார்கள். இதில் ஒருமுறை கட்டுப்பட்ட ரத்தப் போக்கு மறுமுறை வரும்போது அளவோடு



இட்லி செய்யும் முன் குக்கரில், குக்கர் தட்டு வைத்து அதன் மீது, இட்லி தட்டுகளை வைத்துச் செய்தால் அடித்தட்டில் மாவு கரையாமல் சரியானபடி வரும்.

— உஷாரமா

தான் இருக்கும். குணமாகும் அறிகுறி இதுவே. கடைசியில் US Scan மூலம் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

எனவே கருப்பை ஆபரேஷன்தான் செய்ய வேண்டும் என்றால் உடனே அவசரப்பட்டு செய்ய வேண்டியதில்லை. அப்படி ஆபரே ஷனை யாரும் கட்டாயப்படுத்தி செய்வ தில்லை. ஆனால் ஏதோ காலில் தைத்த முள்ளை செய்துவிடும் ஒரு காரியமல்ல! அதன் சாதக பாதகங்களையும், பின் விளைவுகளையும் ஓரளவாவது தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

37 - 40 வயது வரை பெரும்பான்மையான பெண்களுக்கு ஓவரிகளின் வேலையும் ஈஸ்ட்ரோஜன் போன்ற ஆர்மோன்களின் சுரப்பும் சுறுசுறுப்பாக இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். பெண்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் இதற் கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு. கருப்பையை மட்டுமே அகற்றுவதனால் கூட ஆர்மோன் சமன்பாடு சீர்குலைந்து விடுகிறது. (Hormone Imbalance) அதன் பாதிப்புகள் உடலில் ஏற் படாமல் இல்லை. 50 வயதுக்கு மேல் கருப்பை அகற்றப்பட்டால் அதன் பாதிப்புகள் குறைவு என்று வேண்டுமானால் கூறலாம். ஆனால் 27 - 30 வயதிலேயே கூட ரத்தப் போக்கு கட்டுப் படுத்த முடியாததால் கருப்பை ஆபரேஷன் செய்து கொண்டு பின்னர் போகப் போக உடல் தாறுமாறாக பெருத்து, மார்பு துடிப்பு, உடலில் வெப்ப அலைகள், தீராத இடுப்பு வலி, தூக்கம் பாதிப்பு மூட்டுகளில் வலி என்று புதிய சில "நோய்களுக்கு" மருந்து உண்டா? என்று கேட்டு வருகிறவர்களையும் பார்க்கிறேன்.

இப்படிப்பட்ட துன்பங்கள் தேவையா? இயற்கையான நல்ல மருந்துகளினாலேயே நிற் காத ரத்தப் போக்கு குணப்படுத்த நல்ல சித்த மருத்துவம் இருக்கும்போது மாத விடாய் ஓய்வு கால துன்பங்கள் ஏன் பட வேண்டும்? கருப்பை ஆபரேஷன் தேவையானது தானா? - என்பது தான் நமது கேள்வி!

(இக்கட்டுரை ஆசிரியர் டாக்டர் ஜெயராம் நவோதயா சித்த மருத்துவ மனை & ஆராய்ச்சி நிலையம் என்று கருப்பை நோய் சிகிச்சைக் காகவே 24, ஆற்காடு சாலை, சென்னை - 600 024ல் அமைத்து சிகிச்சை அளித்து வருகிறார். போன் : 4810752.)

மதுப் பழக்கம், குடிகாரனாக மாறுவது பற்றி நிறைய நிறைய தெரியும். அந்தக் குடிகாரனுக்கே அது ரொம்பக் கெட்ட பழக்கம் என்று நன்றாகத் தெரியும்தான். இந்தப் பழக்கத்தால் குடும்பம் சீரழிவது, பெண்டாட்டியை அடிப்பது, குழந்தைகள் கதறுவது இதெல்லாம் ஒருபுறம் இருக்க-

இப்படி குடிகாரனின் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களை இந்தச் சமூகம் பார்க்கின்ற பார்வை இருக்கிறதே அது இன்னும் கொடுமையானது. இவர்களுக்கு யாரும் உதவி செய்யவும் முன்வருவதில்லை. 'குடிகாரன் பொண்டாட்டிக்குக் கடன் கொடுத்தா அது எங்கேர்ந்து திரும்பி வரும்' என்ற நிலைதான்.

இதனால் எந்தப் பாவமும் செய்யாத குடும்பத்தார் குறிப்பாக மனைவி படுகின்ற துயரங்கள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல. அவள் மனதால் மிகவும் உடைந்து விடுகிறாள். இப்படிப்பட்ட பெண்மணிகளே ஒன்று சேர்ந்து தங்களைத் தாங்களே இந்தக் கொடியவலையிலிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளவும், மனதில் தன்னம்பிக்கை பெற்று வாழவும், தங்களைப் போன்ற மற்ற பெண்மணிகளுக்கு உதவவுமே 'ஆல்-அனான்' என்ற அமைப்பை அமைத்திருக்கிறார்கள். பெயரையோ, புகைப்படங்களையோ போட்டுக் கொள்ள விரும்பாத அவர்களிடம் பேசியபோது...

ஆல்-அனான் குடும்பக் குழு என்பது என்ன? இதில் யார் யார் உறுப்பினராக சேரலாம்?

"ஆல்-அனான் குடும்பக் குழு" என்பது மது



பகிர்ந்து கொண்டால் பாரம் குறையும்

அருந்துபவர்களின் குடும்பத்தில் உள்ள நபர்கள், அவர்களின் தாய், தந்தை, மனைவி, சகோதரன், சகோதரி நண்பர்கள் போன்றவர்களைக் கொண்ட அமைப்பு. மது அருந்துபவரினால் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட கஷ்ட நஷ்டங்கள், அவமானங்கள், அனுபவங்கள் அனைத்தையும் ஒருவருக்கொருவர் இங்கு பகிர்ந்து கொள்ளலாம். தங்களது துன்பங்களையே நினைத்துக் கொண்டு வாழ்க்கையை இருட்டாக்கிக் கொள்ளாமல், அதிலிருந்து வெளியே வந்து தங்களுடைய அலுவல்களை எப்படி கவனிக்க வேண்டும் என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும் நம்பிக்கையும் மனோ தைரியமும் பெறவுமே இந்த அமைப்பு.

இதில் மது அருந்துபவரின் குடும்ப நபர்கள் தவிர்த்து சமூக நலனில் அக்கறையுள்ளவர்களும் சேரலாம். ஆண்-பெண் என்ற பாகுபாடு கிடையாது.

ஆல்-அனான் குடும்பக் குழுவின் நோக்கம் என்ன?

"பிரச்சினை என்று வரும்போது எல்லாருமே

தங்களுக்குள்ளாகவே யோசித்து விடை கண்டு பிடிக்க முடியாது. தங்களது கஷ்ட நஷ்டங்கள் பிரச்சினைகளை பகிர்ந்து கொள்ள ஆதரவு தேவைப்படுகிறது. மது அருந்துபவரின் குடும்பப் பிரச்சினைகள் சுலபமானவை அல்ல.

மது அருந்தும் ஒருவரின் மனைவி தனது பெற்றோரிடம் இதுபற்றிச் சொன்னால் 'ஐயோ! உன்னை இப்படி பாழுங்கிணற்றில் தள்ளி விட்டோமே' என்று அங்கலாய்த்துத் தானும் மிகுந்த வருத்தத்துக்குள்ளாகி மகளையும் மேலும் பலவீனப்படுத்தி விடுகின்றனர்.

மாமியார்-மாமனாரிடம் பிரச்சனையைக் கூறினால், "எனது பிள்ளையை மாற்ற உனக்கு



சமர்த்து போதவில்லை" என்பார்கள். மிஞ்சிப் பேசினால் 'நீயாச்சு, அவனாச்சு' என்று கூடச் சொல்லி தப்பித்துக் கொள்கிறார்கள்.

மூன்றாம் நபர்களிடம் பிரச்சினையைக் கூறினால் அவர்கள் ஏளனமாக நினைப்பார்கள், இல்லையெனில் அவர்களது கற்பனைக் கேற்றபடி அதற்கு ஏதாவது கதை கட்டி முழுக்க பரப்பி விடுவார்கள்.

அதனால் அந்தப் பெண் தனது கஷ்டங்களை வெளியே சொல்ல முடியாது உள்ளுக்குள்ளேயே புழுங்கி, முதலில் தன்னம்பிக்கையை இழக்கிறாள். இதனால் தாழ்வு மனப்பான்மை, சுய பச்சாதாபம் போன்றவை ஏற்படுகிறது. எதிலும் நாட்டமில்லாது நடைபிணமாகவே வாழ்கிறாள். வெளியே வருவதற்கே அச்சப்பட்டு நாள் கிழமைகளில் கூட கணவனோடு எங்கும் செல்ல பயப்படுகிறாள். யாராவது உன் கணவர் குடிப்பவர்தானே என்று கேட்டு விடுவார்களோ என்ற பயம் வந்து விடுகிறது. வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கி தனது வாழ்க்கையையே சூன்யமாக்கிக் கொள்கிறாள், இப்படிப்பட்ட கவலைகளை பகிர்ந்து கொள்ள ஆல்-அனான் குடும்பக் குழுவில் உள்ளவர்கள் தயாராக உள்ளனர். புதிதாக வருபவர்களின் மனக்கஷ்டங்கள், துயரங்களை அன்போடும் பொறுமையோடும் உண்மையான தோழமை உணர்வோடும் பகிர்ந்து கொள்கின்றனர். அவர்கள் எப்படிப்பட்ட கஷ்டங்களைத் தாண்டி வந்தவர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள வழி கூறப்படுகிறது.

கவலை என்பது நமக்கு மட்டுமே வந்திருக்கும் விருந்தாளியல்ல என்பதை புரிந்து கொள்ளுங்கள். நேற்றைய கஷ்டங்களை மறந்து விடுங்கள். நாளைக்கு வரப்போகும் கஷ்டத்தைப் பற்றி இப்போதே கவலைப்படாதீர்கள். இன்று என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை சிந்தியுங்கள் போன்றவைகளை ஒரு சுலோகன் போலவே சொல்லுகிறார்கள். நம்பிக்கைதான் மனித வாழ்க்கையின் அஸ்திவாரம். அதை ஏற்படுத்தி விடுவதே ஆல்-அனான் குடும்பக் குழுவின் நோக்கம்.

பகிர்ந்து கொள்ளுதல் மனிதனுக்கு எத்தனை தெம்பைக் கொடுக்கும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். பகிர்ந்து கொள்ளுதலின் விளைவாக நமது குழப்பங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு விடை கிடைக்கிறது. உறுப்பினர் அனைவருக்கும் ஒரே விதமான பிரச்சினை என்பதால் ஒருவருக்கொருவர் தனது கருத்து, கவலை, அனுபவம் போன்றவற்றை எந்த வித அச்சமுமின்றி வெளிப்படையாகப் பேசி தங்களுக்குள்ள குழப்பங்களை போக்கிக் கொண்டு தெளிவு ஏற்பட வழிவகுக்கிறது.

குடி என்பது ஒரு நோயே ஆகும். குடிப்பவரின் முகத்தருகே சென்று மோப்பம் பிடிப்பது, எப்போதும் சந்தேகத்தோடு பார்ப்பது அவர்களை வெறுத்து ஒதுக்குவது, போன்றவைகள் மேலும் அவர்களை அதிக அளவில் மது அருந்த வழிவகுக்கும் நமக்குத் தெரியாமலே நாம் செய்யும் பெரிய தவறு இது என்பதையும் தினமும் நடக்கும் கூட்டங்களில் புரிய வைக்கிறார்கள்.

ஒரு கூலித் தொழிலாளி என்று வைத்து கொள்வோம். அவரது சம்பாத்தியத்தை முழுவதுமாக மதுவிலேயே அழித்து விடுகிறார். அவர் மனைவியோ குடும்பத்தை தனது குறைந்த கூலி வருமானத்தில் நடத்த முடியாமல் திண்டாடுகிறாள் என்ற நிலைமை ஏற்படுகிறது. அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஏதாவது கைத்தொழில் திட்டம், பண உதவி போன்றவைகளை உங்கள் குழு செய்கிறதா?

"இல்லை, கண்டிப்பாக பணஉதவியையோ,

சர்க்கரைப் பொங்கலை நன்றாகக் குழைய வைத்து, கெட்டியாக வெல்லப்பாகு வைத்து, அதில் கொட்டிக் கிளறி எடுத்து வைத்தால், இரண்டு நாளானாலும் சர்க்கரைப் பொங்கல் கெடவே கெடாது. பொரி உருண்டைக்கு வைப்பது போல, பாகு கெட்டியாக வைக்க வேண்டும்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்

கைத்தொழில் வேலைவாய்ப்பு போன்றவைகளையோ குழு ஏற்படுத்தித் தருவதில்லை. இது யாரிடமிருந்தும் நன்கொடை பெற்று நடத்தப்படும் ஸ்தாபனமல்ல. அரசியல் ஆர்வமும் ஏதுமில்லை. தனது கஷ்டங்களைக் கூறி ஆறுதல் பெற்றாலே யானை பலம் வந்து விடும். நம்பிக்கையும் தெளிவையும் ஏற்படுத்தும் பட்சத்தில் அவர்களாகவே தங்கள் முன்னேற்றங்களுக்கான வழிகளை கண்டுபிடித்து வெற்றியடைகிறார்கள்."

கூட்டங்கள் நடத்துவதாகக் கூறுகிறீர்கள். தினமுமா அல்லது மாதாமாதமா?

"தினமும் கூட்டங்கள் ஒவ்வொரு இடத்தில் நடக்கிறது. தற்போது எங்களுக்குச் சென்னையில் மட்டும் 500க்கும் மேற்பட்டவர்கள் உறுப்பினர்களாக உள்ளனர். அவர்களிடமிருந்து நாங்கள் நுழைவுக் கட்டணம் எதையும் வசூலிப்பதில்லை.

'இறைவா - எங்களுக்கு
மாற்றமுடியாததை ஏற்றுக் கொள்ளும்
மனப்பக்குவமும்
மாற்றக்கூடியதை மாற்றும் துணிவும்
இவற்றை பாகுபடுத்தி அறிய
ஞானமும்- தந்தருள்வாய்'

என்று வேண்டுகிறோம்.. எங்கள் கூட்டங்கள் பல சர்ச்சுகளில் நடைபெறுவது உண்மைதான். இடத்தின் பொருட்டு எங்கு கிடைக்கிறதோ, யார் தருவதற்கு முன்வருகிறார்களோ அங்கே நடத்துகிறோம். இதனால் ஏதோ ஒரு மத உணர்வு உடையவர்கள் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். அப்படி இல்லவே இல்லை.

கூட்டம் நடத்த இடத்திற்குத் தேவைப்படும் வாடகை உறுப்பினர்களிடமிருந்தே பெறப்படுகிறது. ஆனால் கண்டிப்பாக கொடுத்தே தீரவேண்டும் என்பதோ இவ்வளவு ரூபாய் கொடுத்தால்தான் உண்டு என்பதோ இல்லை.

ஏ.ஏ. என்று ஒரு அமைப்பு இருப்பதாகக் கூறப்படுகிறதே, அதுவும் உங்களுடையது தானா?

"ஏ.ஏ. என்பது ஆல்கஹாலிக் அனானிமஸம் என்பது. ஆல்கஹாலிக் அதாவது மது அருந்துபவர் ஆண்-பெண் யாராக இருப்பினும் தங்களுடைய குடியை நிறுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பமுள்ளவர்கள் உறுப்பினராக சேர்ந்து நடத்தும் அமைப்பு இது. அனுபவம், நம்பிக்கை இவைகளை பகிர்ந்து கொள்வதின் மூலம் ஒருவருக்கொருவர் குடி நோயிலிருந்து மீள உதவும் ஆண்-பெண் இரு பாலாரும் சேர்ந்த ஓர் அமைப்பு இது. இதிலும் தினமும் கூட்டங்கள் நடத்தப்படுகிறது. இதன் உறுப்பினராக உள்ளவர்கள் சில காலங்களுக்குப் பிறகு முற்றிலுமாக குடி நோயி லிருந்து விடுபட்டு குடும்பத்தில் குதூகலம் நிலவி சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள்."

ஆல் -அனான் குடும்பக் குழுவை எங்கு தொடர்பு கொள்ளலாம் - என்ன முகவரி? தொலைபேசி எண் உள்ளதா?"

"ஆல்-அனான் குடும்பக் குழு, கம்யூனிட்டி சர்வீஸ் சென்டர், 17, பால்பர் ரோடு, சென்னை - 10.தொலைபேசி: 644 1941 என்ற முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.ஏ.ஏ.வையும் இந்த முகவரியிலேயே தொடர்பு கொள்ளலாம். இந்த மாதிரியான அமைப்பு ஒன்று இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொண்டு அதில் தங்களது கவலைகளைப் போக்கிக் கொள்ள முடியும் என்று நம்பிக்கை கொண்டு பலர் பலன் பெற்றால் அதுவே எங்களுக்குப் பெரிய சந்தோஷம்" என்கின்றனர் முகம் காட்ட மறுக்கும் இந்தப் பெண்மணிகள்.

பேட்டி: **சுஜாதா**



ஸ்ரீ ஐயப்ப சுவாமி பக்தி இசைப் பாடல்கள்

ஐயப்ப பக்தர்களுக்கு உகந்தது. இயற்றியவர் பூவை அமுதன்.

பக் - 80, விலை ரூ. 15.00

(விளாயகா பதிப்பகம், 91 வி.எம். தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை - 4)

ஈசாப் அறிவுக் கதைகள்

சிறுவர்களுக்குச் சுவையான சிறுகதைகள். தொகுப்பு: அ. ஜெயகுமார்.

பக். 69, விலை ரூ. 12.00

தெனாலிராமன் கதைகள்

சிறுவர்களைக் கவரும். தொகுப்பு - ஆர். சரஸ்வதி.

பக். 128, விலை ரூ. 20.00

(இரண்டும்-உமாபதிப்பகம், 58, ஐயப்ப செட்டி தெரு, மண்ணடி, சென்னை - 600 001.)

வியாபாரம் செல்வம் குடும்ப நலம் விருத்தி செய்யும் மந்திரத் தகடுகள்

தகடுகளைச் செய்யும் விதம், அவற்றைப் பூஜை செய்யும் முறை ஆகியவற்றைக் கூறுபவர் ஸ்வாமி முருகானந்தா.

பக்: 160, விலை ரூ. 28.00

உங்கள் கைரேகையும் ஜாதகமும்

இவ்விரண்டு துறையிலும் ஆர்வமுள்ளவர்களுக்கு சுவையான பல செய்திகளைத் தருகிறார். தெரியாதவர்களும் எளிதில் கற்றுக்கொண்டு தங்களுக்குத் தாங்களே பலன்களை அறிந்து கொள்ளலாம். ஆசிரியர் ஸ்வாமி சத்தியநாராயணா.

பக் - 240, விலை ரூ. 45.00



(இரண்டும்- மயிலவன் பதிப்பகம், 18. தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

மோகினித் தீவு

பேராசிரியர் கல்கி எழுதிய அமரகாவியம் மோகினித் தீவு. கல்கி ரசிகர்களுக்கு ஒன்பதாம் பதிப்பாக வெளி வந்துள்ளது.

பக்: 120, விலை ரூ. 18.00

பிராயச்சித்தம்

லா.ச.ராமாமிருதம் எழுதிய நாவல். கண்ணாமூச்சியாக விளையாடும் வார்த்தைகளில் ஆயிரம் அர்த்தங்கள், மனித உணர்வுகள்.

பக்.184, விலை ரூ. 30.00

(இரண்டும்-வானதி பதிப்பகம், 13. தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

ஆன்மீகமும் ஆத்மசக்தியும்

ஆன்மீக உணர்வுகளின் காரணமாக மனம் உயர்ந்த நிலை அடைவதையும், எதையும் சாதிக்கக்கூடிய திறனைப் பெறுவதையும் கூறுகிறார் எம்.ஏ. ஜெய்சங்கர்.

பக்: 112, விலை ரூ. 22.00

விவாகமந்திரங்கள்

விவாகத்தில் சொல்லப்படும் மந்திரங்களின் பொருளைத் தமிழில் கூறியிருப்பவர் டாக்டர் கேளன். சரஸ்வதி.

பக்:120. விலை ரூ. 25.00

(இரண்டும்-கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17)

சக்திப்புயல் ஐந்துமொழி அகராதி

தமிழ், ஆங்கிலம்,

பிரெஞ்சு, ஜெர்மன், இத்தாலியன் ஐந்து மொழிகளுக்கான அகராதியாக மிக அரிய முயற்சியில் வெற்றி பெற்றுள்ளவர் சக்திப் புயல்.

பக்:270, விலை ரூ. 100.00

இசைப் பிரியர்களுக்கு அன்னமாசாரியின் அரிய பாடல்கள்

ஆசிரியர்-ஆர். ராஜலக்ஷ்மி ராமானுஜம்.

பக்:60, விலை 30.00

(இரண்டும்-மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ.எண் 1447, 4 தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை – 17)

ஸ்ரீலக்ஷ்மி நரஸிம்ஹர் ஸ்தோத்திர மாலா

அஷ்டோத்திரம், ந்ருஸிம்ஹ மந்த்ரம் என தொகுப்பு.

பக். 32, விலை ரூ. 5.00

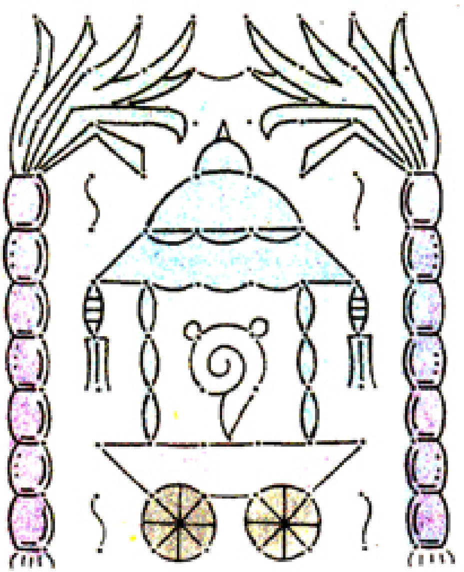
ஸ்ரீமத் பகவத் கீதை

தினமும் பாராயணம் செய்வதற்கு ஏற்ற வகையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

பக் - 72, விலை ரூ.11.00

(இரண்டும்-கிரி டிரேடிங் ஏஜென்ஸி, 58/2 டி.எஸ்.வி. கோயில் தெரு, மயிலாப்பூர், சென்னை – 600 004.)

8 புள்ளி 10 வரிசை (நேர்ப் புள்ளி)



– ஆர். பத்மாவதி

புதிய பொங்கலும் பழைய உப்பும்

வே. சரோஜா, சிறுமலர் ஆகியோர் எழுதிய புதுக்கவிதை, சிறுகதை, நாடகங்களின் தொகுப்பு.

பக். 219, விலை ரூ. 30.00

(பழனிவேல் பதிப்பகம், 414, அண்ணாநகர், மதுரை – 20.)

ராசியான நாள், நிற, நவமணிகள்

பிறந்தநாள் நேரம் இவைகளைக் கொண்டு இன்னாருக்கு இந்தக் கிழமை, நேரம், நிறம், நவமணிகள் ராசியானது எனக் கூறுபவர் மயிலை பூபதிராஜன்.

பக். 80, விலை ரூ. 15.00

சனீஸ்வர சாந்தி

அனைவரையும் ஆட்டிப் படைக்கும் சனீஸ்வரனைப் பற்றி எழுதியிருப்பவர் மயிலை பூபதி ராஜன்.

பக்:68, விலை ரூ. 13.00

(இரண்டும்-யமுனா பிரசுரம், 18/1, ராஜா பாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை – 17)

நல்வழி காட்டும் நகைச்சுவைக் கதைகள்

சிறுசிறு சுவையான கதைகளின் தொகுப்பு – விசாலாட்சி.

பக்:268, விலை ரூ. 50.00

(மூவர் நிலையம், 107 கௌடியா மடம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை – 14.)

வெற்றியின் வெளிச்சம்

வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற ஒரு நண்பனாக உற்சாகக் கருத்துக்களைக் கூறுபவர்- பி.கே.ராம் கமால்.

பக்: 131. விலை ரூ. 30.00

(கின்னிவளவன் பிரேமாவதி பதிப்பகம், மகுடஞ்சாவடி, சேலம் மாவட்டம்)

மாரீச மான்கள்

மூன்று குறுநாவல்கள். ஆசிரியர்- வித்யா சுப்ரமண்யம்.

பக்:208, விலை ரூ. 40.00

(அன்பு இல்லம், கே.கே.பி. காம்ப்ளக்ஸ், 107/2, கௌடியா மடம் சாலை, இராயப் பேட்டை, சென்னை – 600 014)

ஆடிஸம் தொடர்கிறது



டிஸ்லெக்ஸியா, ஆடிஸம் போன்ற குறைபாடுகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை மங்கையர் மலர் ஏற்படுத்தி வருவது குறித்து மிக மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். High functioning autism என்னும் பாதிப்பு உடைய குழந்தையின் (8 வயது மகன்) தாய் என்ற முறையிலும், டெல்லியில் பெற்றோர்களுக்கான பயிற்சி பெற்றவள் என்ற முறையிலும் எனக்குத் தெரிந்தவற்றை மங்கையர் மலர் வாசகிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

டெல்லியில் Action for Autism என்னும் அமைப்பு இருக்கிறது. அவர்கள் இக்குழந்தைகளுக்கான Open Door என்னும் சிறப்புப் பள்ளி நடத்தி வருகிறார்கள். தவிர, ஆண்டுதோறும் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் இருவருக்கும் பயிற்சி அளிக்கிறார்கள். இவ்வாண்டு அக்டோபரில் டெல்லியில் இவ்விரு workshop களும் முடிவடைந்தன.

Action for Autism
Post Box 3678
Defence Colony,
New Delhi - 110 024.



மேலே கூறியுள்ள முகவரியுடன் தொடர்பு கொண்டால் அவர்களுடைய மேகஸின், மற்றும் ஆலோசனைகளைப் பெறலாம்.

Temple Grandin என்னும் அமெரிக்கப் பெண்மணி ஆடிஸத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர். அவர் இன்று பி.எச்டி முடித்து ஒரு அமெரிக்கப் பல்கலைக் கழகத்தில் பணியாற்றுகிறார். ஆடிஸத்தினால் தனக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளைப் பற்றி பல புத்தகங்கள் எழுதியுள்ளார்! இதற்கு மிக முக்கிய காரணம் அவரது சுற்றுச் சூழல் அவரை அவர் இருக்கும் நிலையிலேயே புரிந்து கொண்டும், ஏற்றுக் கொண்டும் தேவையான உதவிகளைப் புரிந்ததுதான்.

நம் உலகில் அடி எடுத்து வைக்கப் பயப்படும் குழந்தையின் உலகில் நாம் நுழைந்து பின் அக்குழந்தையை மெல்ல நம் உலகில் நடத்தி வரலாம். உதாரணத்துக்கு ஆடிஸத்தால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தை கார்களை ஒரே நேர்க் கோட்டில் வைத்தும், எடுத்தும் நாள் முழுக்க விளையாடலாம். நாமும் அக்குழந்தையின் அருகில் அமர்ந்து அதே செய்கையைச் செய்தால் குழந்தை கொஞ்ச நேரத்தில் நம்மை கவனிக்க ஆரம்பிக்கும். அச்சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு நாம் காரின் வண்ணங்கள், எண்ணிக்கை, கூட்டல், கழித்தல் என்று பலவற்றை சொல்லிக் கொடுத்து விடலாமே! 'ஹா! என்ன பிரமாதம். ஒரு மணி நேரம் போதுமே' என்று எண்ணி விடாதீர்கள். சிலவற்றை ஒரு நிமிடத்தில் புரிய வைக்கலாம். சில ஒரு நாளில் புரிய வைக்கலாம். மற்றும் சில ஓர் ஆண்டிலும், ஏன் புரியாமல் கூட போகலாம். ஆனால் பயிற்சி அளிப்பவரின் தன்னம்பிக்கை விடா முயற்சி, உள்ளார்ந்த ஈடுபாடு மிக அவசியம்.

ஆடிஸ்டிக் குழந்தைகளால் தங்கள் அன்றாட வாழ்வில் ஒரு சிறு மாறுதலைக் கூட சகித்துக் கொள்ள முடியாது. ஒரு நாள் ஒரு ஆசிரியர் வராவிடில் அந்த நேரத்தில் மற்ற குழந்தைகள் கும்மாளமடிக்கும். ஆனால் ஆடிஸ்டிக் குழந்தையோ ஓரத்தில் அமர்ந்து கண்ணீர் சிந்திக் கொண்டோ அல்லது தன்னுலகிலேயே தனித்தோ இருக்கும்.

இது ஒரு வகை high functioning நன்கு இயங்கும் ஆடிஸ்டிக் குழந்தை, ஏன் இப்படி என்று வாய் திறந்து கேட்க வேண்டும் என்று அவர்களுக்குப் புரிவதில்லை. இந்த communication தான் அவர்

களுடைய மிகப் பெரிய பிரச்னை.

மற்றுமொரு வகை ஆடிஸ்டிக் குழந்தை இந்த மாறுதலையே காரணமாக்கி ஒரு பெரிய ஆர்ப்பாட்டத்தையே உருவாக்கலாம். எனக்குத் தெரிந்த ஆடிஸத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு முப்பது வயதுப் பெண் தையல் கலையில் தேர்ந்தவர் மன வளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்கான பள்ளியில் பணிபுரிகிறார். அவர், ஒரு கலர் நூல் தன் பெட்டியில் இல்லை என்றால் அதை விவரிக்க முடியாமல் தாயுடன் மாடு போல் முட்டி, பின்னால் இரண்டு நாட்கள் கண்ணீர் சிந்திய வண்ணமே இருப்பார்.

ஒரு இடத்திற்குச் செல்லுமுன் ஆடிஸ்டிக் குழந்தையிடம் அங்கு என்ன நடக்கப் போகிறது. எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று முன் கூட்டியே சொல்வது பலனை அளிக்கக் கூடும்.

பெரும்பாலான ஆடிஸ்டிக் குழந்தைகளுக்கு கம்ப்யூட்டர் மூலம் பயிற்சி அளிப்பது பலனைத் தரும் என்று நம்பப்படுகிறது. கம்ப்யூட்டர் ஈமெயில் மூலம் அவர்கள் நண்பர்களை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். இன்டர்நெட்டில் பல பயிற்சிகளைப் பற்றி ஆசிரியர்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம். யோகா, ப்ரானிக் ஹீலிங் இவையும் பலன் தரலாம்.

— லக்ஷ்மி ரமேஷ்

எனக்கு 12 வயது "ஆடிஸம்" குழந்தை இருக்கிறது. நான், என்னுடைய மகளுக்காக அமெரிக்காவில் படித்து, பட்டம் பெற்று உள்ளேன். அதன் முறைப்படி, சில சிறப்பான உடற்பயிற்சிகள் மூலம் என் மகளிடம் நல்ல முன்னேற்றமும், நடைமுறை வாழ்க்கையின் பலவிதமான விஷயங்களை அவளுக்கு தெரியப்படுத்தவும் முடிந்தது. தற்சமயம் என் மகள் கம்ப்யூட்டர் டிரெயினிங்கில் முன்னேறி இருக்கிறாள். இது போல நிறைய பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்திற்காக பாடுபட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர். உங்களின் மூலமாக "ஆடிஸம்" உள்ள குழந்தைகளின் பெற்றோர்களாகிய நாங்கள் சேருவோமானால் எங்களுக்கு இன்னும் எவ்வளவோ மனோபலம் ஏற்படும்.

நான் இதற்காகவே 'ஆத்ம சேவா' எனும் பெயரில் 39, உஷா தெரு, டாக்டர் சீதாபதி நகர், வேளச்சேரி, சென்னை - 600 042ல் (தொ. பே. 2451004) ஒரு பயிற்சி நிறுவனம் அமைத்துள்ளேன். விரும்பும் ஆடிஸம் பெற்றோர்கள் என்னுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

— சித்ரா ரங்கராஜன்

வீட்டை பூட்டிவிட்டுப் போகும்போது, நாம் பூட்டை திருப்பி பூட்டிவிட்டுப் போக வேண்டும். இதனால் மழைத் தண்ணீர் உள்ளே போகாது. பாதுகாப்பும் கூட.

— கல்பனா ராமன்



இம்மாதிரி குந்தைகளுக்குப் பள்ளியே இல்லை என்று ரஞ்சனி எழுதியுள்ளார். ஆனால் ஒரு பள்ளியை ராதா கணேசன் என்பவர், 8, லம்பேத் அவின்யு, மந்தைவெளி, சென்னை - 28ல் 'ஸ்வபோதினி' எனும் பெயரில் நடத்தி வருகிறார்.

என் மகன் நிரஞ்சனும் அங்குதான் படிக்கிறான். அவன் பிறந்து முதல் மூன்று வருடங்கள் நன்றாக இருந்தான். பிறகு அவனுடைய முன்னேற்றம் ஒவ்வொன்றிலும் குறைந்து விட்டது. அந்தப் பள்ளிக்கு ஆறு மாதங்கள் தான் சென்றிருப்போம்; இந்தக் குறைந்த காலத்தில் என் மகனிடம் நல்ல முன்னேற்றம் தெரிகிறது. முன்பெல்லாம் யாருடனும் பேசாமல் இருந்தவன், இப்பொழுது ஏதாவது கேட்டால் பதில் சொல்கிறான்.

அவனே தன்னைத் தேற்றிக் கொள்கிறான். அவனுக்கு வீட்டில் ஒரு நிமிடம் கூட ஓய்வு கொடுக்காமல் ஏதாவது வேலை கொடுக்க வேண்டும் என்று மருத்துவர் சொன்னார். அதன்படி கலரிங் செய்தல், மூளைக்கு வேலை விளையாடுதல், மூட்டையிலிருந்து அரிசியை, அரிசி டப்பாக்களில் கொட்டுதல், துணிகளை அழகாக மடித்து வைத்தல் போன்ற வேலைகளை கொடுத்து வந்தோம். அதனால் இப்பொழுது எங்களுக்கு புது நம்பிக்கை கிடைத்திருக்கிறது. இதற்கு என் மாமியார் முக்கிய காரணம். அவனை இந்த அளவிற்குப் பழக்கியதே அவர்தான். ஏதாவது தேவையெனில் ''எனக்கு வேண்டும் என்று சொல்'' என்று சொல்லி, சொல்லி தற்பொழுது அவன் தேவையை அவனே பூர்த்தி செய்து கொள்ளும் அளவிற்கு என் மாமியார்தான் பழக்கப்படுத்தினார். தானே பல் தேய்க்கிறான், குளிக்கிறான், சாப்பிடுவது மட்டும் இன்னும் தெரியவில்லை. அதுவும் விரைவில் பழகிவிடும் என்று நம்புகிறேன். என் மாமியார் இல்லை எனில் இந்த அளவிற்குத் தெளிவு ஏற்பட்டிருக்கும் என்று நினைக்கக் கூட முடியவில்லை.

— விஜயலக்ஷ்மி அனந்தகிருஷ்ணா

நுரை பொங்க காப்பியைக் கொண்டு போய் நீட்டினாள். தயக்கத்தோடு வாங்கிக் கொண்ட சீனுவைப் பார்க்க ஆச்சரியமாக இருந்தது விமலாவிற்கு.

'என்னவாயிற்று இவனுக்கு?'

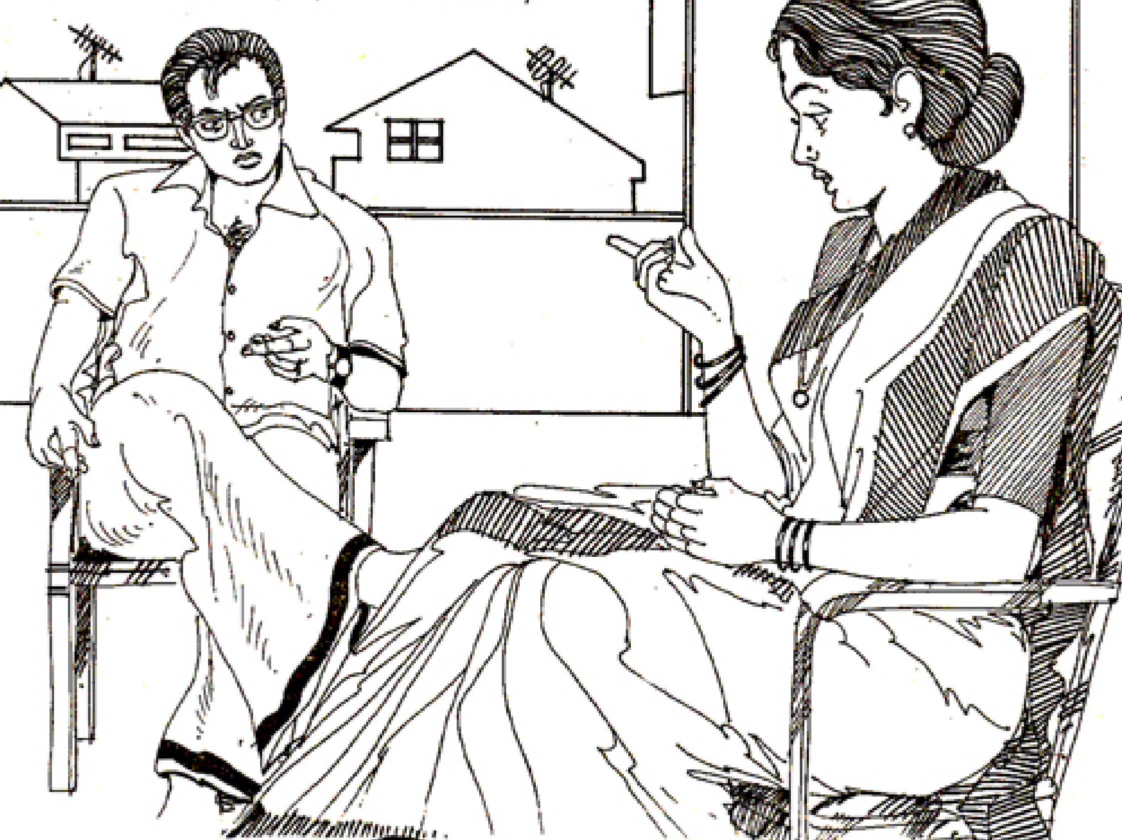
ஆபீஸில் கணவருக்குக் கீழே வேலை செய்பவனானாலும் அக்கா, அக்கா வென்று உரிமையோடு வீட்டுக்கு வருவான்.

"அக்கா! லன்ச் அவர்ல உள்ளாற நுழைஞ்சேன். கபுக், கபுக்குன்னு தயிர் வடையை உள்ளத் தள்ளிக்கிட்டிருக்காரு மனுசன். இந்த நாக்கு செத்தவனை மறந்துட்டீங்களா?" - ஆபீஸிலிருந்தே போன் பண்ணுவான்.

"ம்! தெரியும் எனக்கு. எங்கயாவது அவருக்கு வயித்தை கியத்தை வலிக்கப் போவுதுன்னுதான் முன்னாலேயே டப்பாவ்ல போட்டு ரெடியா வச்சிருக்கேன். போகும் போது எடுத்துட்டு போ மறக்காம."

விமலாவும் கிண்டலாய் பதில் சொல்வாள். அந்த சீனு இன்று இத்தனை அமைதியாய், இத்தனை தயக்கத்தோடு...

அங்கிருந்தே அவன் எதையோ சொல்ல



புரிதல்

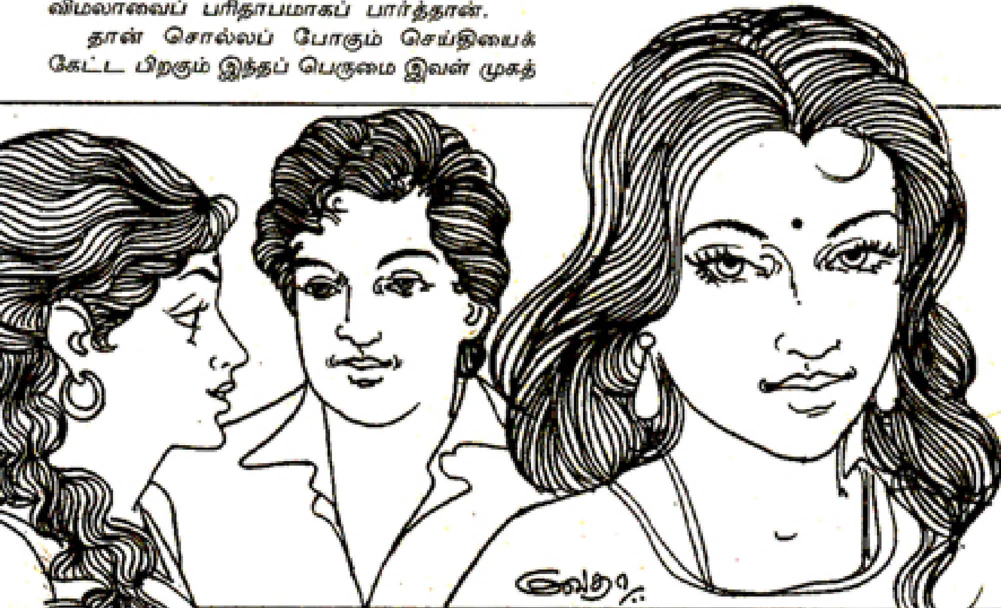
வாயெடுப்பதும் பின் விழுங்குவதுமாக தவித்துக் கொண்டிருக்கிறான். என்னவாயிற்று? ஏதாவது பணத் தேவையா? அப்படியிருந்தால் கூட என்றும் இத்தனை தயங்கியதில்லை அவன். நேருக்கு நேராய் கேட்டு விடுவான்.

விமலா சோபாவில் சீனுவின் எதிரே போய் உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

"ம்! என்ன விஷயம்? ஆபீஸ்ல ஏதாவது தப்பு நடந்து போச்சா? டோஸ் விழுந்துதா? உனக்குத்தான் தெரியுமில்ல, இவருக்கு வேலைல எப்பவும் சின்சியாரிடி வேணும், எதுலையும் ஒழுங்கு வேணும்னு."

பெருமையாகக் கணவனைப் புகழும் விமலாவைப் பரிதாபமாகப் பார்த்தான்.

தான் சொல்லப் போகும் செய்தியைக் கேட்ட பிறகும் இந்தப் பெருமை இவள் முகத்தில் தங்கியிருக்குமா?



எப்படித் தாங்கிக் கொள்ளப் போகிறாள்? பாவம்... யோசித்து யோசித்து உள்ளுக்குள்ளேயே மருகினான் சீனு.

"ம்! சொல்ல வந்ததை தயங்காம 'பட்'னு சொல்லி முடி. அபர்ணா காலேஜ்லேர்ந்து வரதுக்குள்ள டிபன் ரெடி பண்ணியாகணும் எனக்கு."

பேசியபடியே கொண்டையை சரிசெய்து கொண்டவளை ஒரு வினாடி பார்த்துவிட்டு குனிந்து கொண்டான்.

"அக்கா-ஆ- எங்க ஆபீஸ்ல... வந்து ஆபீஸ்ல..."

"போச்சுடா. ஆபீஸ் விஷயம்தானே! ஆளை விடு. சார் வரட்டும் அவர்கிட்டயே கேட்டுக்கறேன். போதுமா? நீ ஆரம்பிச்சு சொல்லி முடிக்கறதுக்குள்ள பொழுது விடிஞ்சுடும். பத்து நிமிஷமா பீடிகை போட்டது போறும்" எழுந்தாள் அலுப்போடு.

"அக்கா இது ஆபீஸ் விஷயமில்ல. உங்க சொந்த விஷயம். ப்ளீஸ்! எப்படி சொல்றதுன்னே எனக்குப் புரியலை."

சீனு மடமடவென்று பேச விமலா புருவத்தை நெறித்தாள். திரும்ப வந்து சீனுவின் எதிரில் அமர்ந்தாள்.

"அக்கா! எங்க ஆபீஸ்ல வத்சலான்னு ஒரு லேடி. இதுக்கு முன்னால இருந்த ஒரு ஆபீஸரைக் கூட விட்டு வைக்கலை. எப்படி யாவது மயக்கி.. புரிஞ்சுக்கிட்டிருப்பீங்கன்னு நினைக்கறேன். இப்ப... இப்பவெல்லா அவ நம்ம சாரோட நிறைய வெளில சுத்திக்கிட்டிருக்கா."

பேசிவிட்டு தலைகுனிந்து கொண்டான்.

"அக்கான்னு உங்களை வாய் நிறைய கூப்பிட்டுக்கிட்டிருக்கேன். அந்த உரிமையோட ஓடி வந்திருக்கேன். குடும்பத்தை நாசம் பண்ணிடுவா அவ."

சீனுவின் வார்த்தைகள் வயிற்றில் கத்தியை செருகினாற்போலிருந்தது விமலாவிற்கு.

ஒரு வினாடி பரிதவித்துப் போனவள் கண்மூடித் திறந்து தன்னை சுதாரித்துக் கொண்டாள். என்ன செய்வது?

மெல்ல முகத்தில் சிரிப்பை வரவழைத்துக் கொண்டாள். நன்றாக சாய்ந்து கொண்டாள் சோபாவில்.

"ம்! இதுக்கா இத்தனை பீடிகை? சீனு! எனக்குக் கல்யாணமாகி எத்தனை வருஷமாச்சு தெரியுமா? சில்வர் ஜூப்ளி கொண்டாடப் போறோம் அடுத்த வருஷம். என் கணவரைப் பத்தி எனக்கு நல்லாவே தெரியும்ப்பா. கவலைப்படாதே! என்ன?

"ம்! ஆனா ஒரு விஷயம்... நீங்கல்லா சந்தேகப்படும்படியா ஒரு கலீக்கிட்ட பழகிக்கிட்டிருக்கார்னு அவருக்கு சொல்லி வைக்கறேன். என்ன?"

சாதாரணமாகப் பேசி சிரித்த விமலாவைப் பார்த்து அசடுவழிந்தான் சீனு.

"ஐ'ம் சாரிக்கா. வெரி சாரி. ஏதோ ஒரு இதுல..." தன்னைத்தானே நொந்து கொள்ள ஆரம்பித்தவனைப் பார்த்துச் சிரித்தாள்.

"பரவாயில்லை. என்னோட நல்லதுக்குத் தானே சொன்னே! அக்காவுக்கு இப்படி ஒரு பொறுப்பான தம்பியும் வேணும்!"

அவளின் பேச்சு சீனுவின் முகத்தில் நிம்மதியை பரவ வைத்தது.

அவன் விடைபெற்று வெளியேற கதவை மூடிவிட்டு, உள்ளே திரும்பிய விமலாவின் கால்கள் தடுமாறி பின்ன ஆரம்பித்தது.

என்ன செய்வது இப்போது?

ஒடிந்து போய் சோபாவில் வந்து சரிந்தாள். வயிற்றில் பந்தாய் எதுவோ சுருண்டு வந்து கவ்விப் பிடித்தது.

"என்ன செய்யப் போகிறேன் நான்?"

சீனுவின் முன்னால் தைரியத்தைத் திரட்டி எடுத்து பிடித்துக் கொண்டு பேசி, சமாளித்து அனுப்பி விட்டாலும், அவன் பேச்சில் இருந்த நிஜம் பூதாகரமாய்த் தெரிந்தது விமலாவிற்கு இப்போது.

பத்து நாட்களுக்கு முன்னால் மனத்தின் ஒரு மூலையில் தைத்திருந்த நெருஞ்சி முள் இன்று விசுவரூபமெடுத்து எதிரே நிற்க... ஆடிப் போனாள் விமலா நிஜமாய்.

சரியாய் பத்து நாட்களுக்கு முன்னால் ஷாப்பிங்கை முடித்துக் கொண்டு ஆட்டோவில் ஏறினாள். தியேட்டரில் படம் முடிந்து கூட்டம் திமுதிமுவென்று வெளியே வந்து கொண்டிருக்க.... நின்று கொண்டிருந்த ஆட்டோவிலிருந்து அவள் பார்த்த அந்தக் காட்சி -

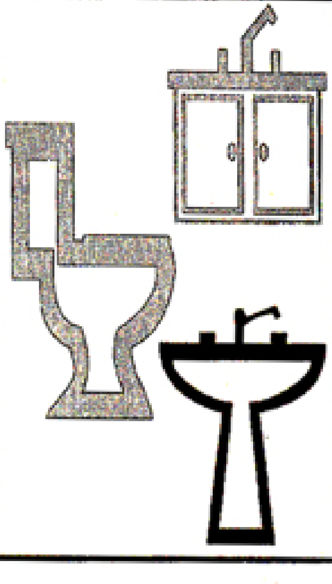
ஹரி யாரோ ஒரு பெண்ணோடு பேசி சிரித்தபடியே வெளியே வந்து கொண்டிருக்க... குப்பென்று வியர்த்தது. கண்ணால் பார்த்ததையா நம்பாமல் இருக்க முடியும்?

அன்று தைத்த முள் இன்று விஷமாகி... இருபத்தி நாலு வருட தாம்பத்திய வாழ்க்கைக்குப் பேரிடியாய் ஒரு பெண்.

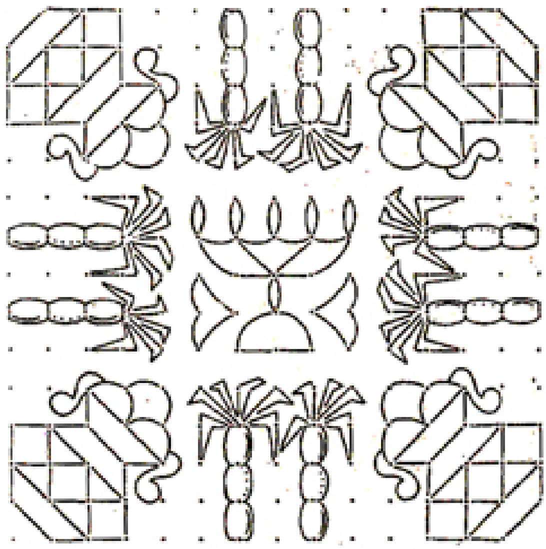
என்ன செய்வது? குழம்பித் தவித்தாள் விமலா. வயதான அப்பாவை தந்தி கொடுத்து வரவழைப்பதா? இல்லை, அண்ணனுக்கு போன் செய்து... கூடாது. அவசரமாய் அவர்களை வரவழைத்து, அழுது நாளை எந்த முகத்தோடு அவர்களை நிமிர்ந்து பார்க்க முடியும்? அவர்கள் ஹரியைப் பார்க்கும் நீயா இப்

தினம் இரவு படுக்கப் போகும் முன்பு ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து சமையல் அறை ஸிங்க் உள்ளே வேகமாக ஊற்றி விடுங்கள். இப்படிச் செய்தால் பைப்பும் அடைப்புகள் இல்லாமல் இருக்கும். கரப்பான், பாச்சை போன்ற பூச்சிகளும் சாகும். அதே போல் டாய்லெட் குழிக்குள் பினாயில் ஊற்றுவதையும் இரவு படுக்கப் போகும் முன் வழக்கமாகச் செய்யுங்கள். வாஷ்பேசினுள் எப்போதும் ஒரு 'நாப்தலீன்' பால் அல்லது அந்துருண்டை போட்டு வைத்தால் அந்த வழியாக பூச்சிகள் வருவது குறையும்.

— உஷா ராமதுரை.



15 புள்ளி 15 வரிசை (நேர்)



– திருமதி. ஆர். பத்மாவதி

❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋❋

படி? என்ற பார்வையை தாங்கிக் கொள்ள முடியுமா என்னால்? நிச்சயமாய் முடியாது.

அக்னீஷ், அபர்ணாவிடம் சொல்லலாமா? குழந்தைகளிடம் எப்படிச் சொல்வது? 'உங்கப்பா எவளையோ வச்சிண்டு இருக்கார்டா' என்று கத்திக் கதறி அழுது புலம்பி,

நினைத்துப் பார்க்கவே அருவருப்பாய் இருந்தது விமலாவிற்கு. குழந்தைகளின் முன்னால் தகப்பன் தலைகுனிந்து நிற்பதா?

அப்படியே வெகு நேரம் விழுந்து கிடந்தாள் சோபாவில். யோசித்து, யோசித்து குழப்பம் தெளிந்து தெளிந்த மனத்தோடு எழுந்தாள் ஒரு முடிவோடு.

வாசலில பெல் அழைக்க நிதானமாய் எழுந்து கதவைத் திறந்தாள்.

'ஹாய்!' என்று உள்ளே நுழைந்த அபர்ணா, அம்மாவின் கலங்கிய முகம் பார்த்து, "என்னாச்சம்மா!" என்று தவிக்க,

விமலா வழக்கம் போலச் சிரித்தாள்.

"ம்! அப்பா மாதிரியே உள்ள நுழைஞ்சதும் ஆயிரத்தெட்டுக் கேள்வி. என்னாச்சு? ஏதாச்சுன்னு ஒண்ணுமில்லை வா. டீ.வி. ரொம்ப நேரமா பார்த்துட்டேயிருந்தேன்."

''ம்! புரிஞ்சுப் போச்சு. அழறவங்களோடயெல்லாம் சேர்ந்து கிளிசரின் இல்லாமயே நீயும் அழுதிருப்பே. தலைவலி வந்திருக்கணுமே!"

"ம்! எல்லாம் சரியாயிடும். டிரஸ் பண்ணிட்டு வா. டிபன் ரெடி பண்றேன்."

விமலா நிதானமாய் சமையலறைக்குள்

நுழைந்தாள்.

இரவு சாப்பாடு முடிந்து அபர்ணா புத்தகங்களோடு தன் ரூமிற்குள் நுழைய...

"ப்ளீஸ்ம்மா! எப்படியாவது அப்பாகிட்ட சொல்லிடு. இன்னைக்கு மட்டும் நைட் ஷோ. அப்புறம் எக்ஸாம் வரைக்கும் பிக்சர்னு வாய் திறக்க மாட்டேன். ஓகே!" என்று கெஞ்சிக் கூத்தாடி பர்மிஷன் வாங்கிக் கொண்டு அக்னீஷ் வண்டியில் பறக்க...

விமலா நிதானமாய் மாடியேறினாள்.

பேச வேண்டியதை ஒருதரம் நிதானித்து நினைவில் ஏற்றிக் கொண்டாள்.

முள்ளில் விழுந்திருக்கிறது என் துணி. நான்தான் நிதானமாய் பார்த்து அலுங்காமல் எடுக்க வேண்டும்.

தினமும் சாப்பிட்டவுடன் மொட்டை மாடியில் உலவும் வழக்கம் ஹரிக்கு.

இன்றும் வழக்கம் போல கைகளைப் பின்னால் கட்டிக் கொண்டு உலவிக் கொண்டிருந்த கணவனை தூரத்திலிருந்து பார்த்தாள்.

கொஞ்சம் கூட அவசரப்படக் கூடாது. நிதானமாய் தட்டி இவன் மயக்கத்தைத் தெளிய வைத்தாக வேண்டும். என் கணவர் ஊர் சுற்றியல்ல.

இந்த நினைவே மனத்தில் தைரியத்தை வரவழைக்க உடம்பில் சுறுசுறுப்பு வந்தது தானாய். கையோடு கொண்டு வந்திருந்த சேர்களைப் பிரித்துப் போட்டாள்.

"உட்காருங்க வாங்க. உங்ககிட்ட கொஞ்சம் பேசணும்!"

நடப்பதை நிறுத்தி விட்டு மறு பேச்சின்றி எதிரே வந்து உட்கார்ந்த கணவரை நிமிர்ந்து பார்த்தாள் விமலா.

"நான் இப்ப கேட்கப் போறதை தயவு செய்து தப்பா எடுத்துக்கக் கூடாது என்ன?"

அவளின் பலத்த பீடிகை அவரை புருவத்தை நெறிக்க வைத்தது.

"உங்க ஆபீஸ்ல வத்சலான்னு யாராவது ஒர்க் பண்றாங்களா?"

அவளின் நேரடிக் கேள்வியில் அதிர்ந்தே போனார் ஹரி.

"அது வந்து. விமலா – அவ..."

இவளுக்கு விஷயம் எப்படித் தெரிந்தது என்று குழம்பி குற்ற உணர்வுகள் கவ்விப் பிடுங்க ஹரி ஒருகணம் தடுமாற...

விமலா எச்சிலைக் கூட்டி விழுங்கி தொண்டையை ஈரப்படுத்திக் கொண்டாள்.

"எனக்கு எப்படி வத்சலாவைப் பத்தித் தெரியும்னு நினைக்கறீங்க இல்லை? பத்து நாள் முன்னால என் கண்ணால தியேட்டர் வேந்து நீங்களும், அவளும் வெளில வர்றதைப் பார்த்தேன் நான்."

நீ வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டுமானால் உன்னுடைய கால்களால் நடந்து செல். மற்றவரது முதுகில் ஏறிப் போக விரும்பாதே.

— யாரோ

தகவல் : எஸ். விஜயா

விமலா மென்ன சொல்ல ஹரி அதிர்ந்து போய் நிமிர்ந்தார்.

"என்ன அப்படிப் பார்க்கறீங்க? பத்து நாளா ஒண்ணுமே கேட்கலியே... சண்டை கூட போடலைன்னா?

ஏன் தெரியுமா? உங்க மேல இருக்கற நம்பிக்கைதாங்க. இந்த இருபத்தி நாலு வருஷமா நான் வளர்த்துகிட்ட நம்பிக்கை."

"அது இல்லை விமலா வந்து..."

இழுத்துக் கொண்டே தவித்தவரை கையமர்த்தினாள்.

"கஷ்டப்படாதீங்க. வத்சலாவை வச்சுக்கிட்டிருக்கீங்களான்னு நான் கேட்கலை. நான் பார்த்த அதே காட்சியை நாளைக்கி அக்னீஷ் பார்த்து என்னப்பா இது?ன்னு கேட்டா என்ன சொல்வீங்க? யோசிச்சுப் பார்த்தீங்களா?

நாம பெத்து வளர்த்த குழந்தைங்க முன்னால நாமளே தலைகுனிஞ்சு நிக்கிறதா?

நைட் ஷோ போக பர்மிஷன் அப்பாகிட்ட கேட்க பயமாயிருக்கு நீ சொல்லிடும்மான்னு இன்னைக்குக் கிச்சனுக்கு வர நம்ம பிள்ளையை நாளைக்கு நீங்க எதையாவது தட்டி கேட்க முடியுமா? சொல்லுங்க.

அடிக்கொருதரம் அபூ! அபூன்னு கூப்பிட்டு பெண் மேல உயிரையே வச்சிருக்கீங்க. நாளைக்கு அந்தப் பொண் நாலடி தள்ளி நின்னு ஏடாகூடமா பேசினா தாங்கிக்க முடியுமா உங்களால?

எந்த வீட்ல தகப்பனுக்கு மரியாதை இல்லையோ அந்தக் குடும்பம் எப்படிங்க உருப்படும்...

நீங்க தலைநிமிர்ந்து நாலு பேர் முன்னால நின்னாத்தாங்க நம்ம குடும்பம் நல்லாயிருக்கும்.

அப்பதான் எனக்கு மரியாதை.

அந்தப் பொண்ணை உங்களுக்கு ரொம்ப பிடிச்சிருக்கலாம். இல்லைங்கலே. ஆனா வாழ்க்கைல நமக்குன்னு சில கட்டுப்பாடுகள், ஒழுங்குமுறைகள் இருக்கு. அதையெல்லாம் நம்ம குழந்தைகள் நாம சொல்லிக் கொடுக்காமலேயே நம்மளைப் பார்த்து கத்துக்கறாங்க. இல்லையா?

இப்ப யோசிங்க நல்லா. உங்க பையனுக்கு எந்த வழியைக் காண்பிக்கணும்னு."

நிற்காமல் பேசிக் கொண்டே போனவள் சட்டென்று எழுந்து கொண்டாள்.

"நான் ஏதோ உங்களுக்கு அட்வைஸ் பண்ணினதா நினைச்சுக்காதீங்க. ஏதோ மனசுல பட்டதைச் சொல்லணும்னு தோணிச்சு. அவ்வளவுதான்! சொல்லிட்டேன். நாளைக்கி என் புருஷன் நாலு பேர் முன்னாடி தலை நிமிர முடியாம நின்னா அதை என்னால தாங்கிக்க முடியும்னு நினைக்கிறீங்களா? யோசியுங்க நிதானமா."

கொட்டிவிட்டு விமலா விறுவிறுவென்று படியிறங்கி சென்று விட, சவுக்கடி பட்டது போலிருந்தது ஹரிக்கு.

அப்படியே இடிந்து போய் உட்கார்ந்தார். விமலாவின் ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் இருந்த நிஜம் எத்தனை உண்மையானது என்பது மனதிற்குப் புரிந்தது.

ஐந்தே நிமிடத்தில் காலடி வைத்திருக்கும் பாதையில் எத்தனை முட்கள் என்று எண்ணி எண்ணி சொல்லிவிட்டுப் போய் விட்டாள் அழகாக.

சபலத்தால் சரியப் போன என்னை தாங்கிப் பிடித்து நிறுத்தி விட்டுப் போயிருக்கிறாள் சமாளித்துக் கொள் இப்போதே என்று...

சே! என்று முதன் முறையாக தன் மேலேயே அருவெறுப்பு வந்தது ஹரிக்கு.



'புகை'யில்லா புத்தாண்டு!

கழிவுகள்... தூசிகள்...
புகைகள்... புகைச்சல்கள்...
அருபக் காற்றுக்கு
அகத்தப் புகை ஆடை.
வருங்காலத்தில்—
நம் குப்பைகளால்
காற்றுக் குமரியின்
நுரையீரலுக்கும்
நோய் பிடிக்கும்.

அதிகாலை ஓஸோன் தேடி—
அவளும்
வாக்கிங் போவாள்.

அவசரமெனில்
ஆக்ஸிஜன் குடுவையை
ஆபரணமாய் அணிவாள்.

படிக்கவும்
பணி புரியவும் மட்டும்
பிராண வாயு அனுமதி.

யோகமிருந்தால்
போகம் செய்யவும்
கிடைக்கலாம்.

மிச்ச நேரமெல்லாம்
மூச்சடக்கிப் பயிற்சி
கட்டாயம்.
காற்றுக்குக்
கள்ள மார்க்கெட்
வரலாம்.

'ஆட்சிக்கு வந்தால்
ரூபாய்க்கு
மூன்று குடுவை தருவோம்...'
—அரசியல் தோழர்கள்
வாக்குறுதி வீசுவார்கள்.
எம்.பி. கோட்டா குடுவை
தனி விலையில் கிடைக்கும்.
மனிதச் சாரைகள்
ஊர்ந்து போய்—
ஆக்ஸிஜன் நிலையத்தில்
காற்று நிரப்பிக் கொள்ளும்!

ரேஷனில் ஆக்ஸிஜன்
விற்பனை.
'கடையில்
இருப்பு இல்லை...'
—பலகை வாசகம் சொல்லும்.

'என் குடுவை குறையுது.
அப்பன்ட்ட
கடன் வாங்கி வா...'
—மருமகளை விரட்டுவார்கள்.

ஸ்டவ் வெடிக்காது.
இவளின் குடுவைகளைப்
புகுந்த வீடு பிடுங்க..
மூச்சுத் திணறியே
மோட்சம் கிடைக்கும்
எம் சகோதரிகளுக்கு.

எதிர்காலம்
கழிவுக் காலமா?
அழிவுக் காலமா?

பூமி—
குப்பைக் கூளமா?
பூக்களின் கலமா?

வசிப்பிடம்—
சொர்க்க பூமியா?
சொர்க்கத்துக்கு
அனுப்பும் பூமியா?

புத்தாண்டிலாவது
முடிவு செய்வோமா?

— ஆண்டாள் ப்ரியதர்ஷினி



யோகசக்தி ஓர் அற்புதம்

— வாசகர்களின் கேள்விகளுக்கு டாக்டர் லீலாவதியின் பதில்கள்

சென்ற இதழில் எனது கட்டுரை 'யோகப் பயிற்சியும், மனித காந்தங்களும்' வெளியிட்டது பற்றி மிகவும் மகிழ்ச்சி. இதைத் தொடர்ந்து நிறைய வாசகர்கள் எனக்குக் கடிதங்கள் எழுதி வருகிறார்கள். அவற்றுள் இரண்டு கடிதங்களுக்கு நான் எழுதிய விளக்கத்தினை (கேள்விகள் தேவையில்லை. பதில்களே புரிந்து கொள்ளும்படி இருக்கும்.) அனுப்பியுள்ளேன். இவை மேலும் சில விஷயங்களை வாசகர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ள உதவும் என நினைக்கிறேன்.

ஒரு வாசகரின் கேள்விக்கான பதில்:

எனது கட்டுரையில் நான் கூறியுள்ள மனித உடலின் ஏழு சக்கரங்களும் அற்புத மான ஆற்றல் வாய்ந்தவை. நமது முதுகெலும் புத் தொடரின் உட்புறம் இருக்கின்ற தண்டுவ டத்தின் மையப் பகுதியில் மிக நுண்ணிய ஒரு துவாரம் உள்ளது. அந்தத் துவாரத்தை ஆதா ரமாகக் கொண்டு இந்த ஏழு சக்கரங்களும் ஒவ் வொன்றும் ஒரு முடிச்சுக்களாக வரிசையாக அமைந்துள்ளன.

நாம் யோகப் பயிற்சி செய்து மூச்சை உள்ளே இழுத்து நிறுத்தும்பொழுது (கும்பகம் என்று பெயர்) அந்தக் காற்று வெப்பமடை வதோடு ஒரு வித அழுத்தமும் (Pressure) ஏற் படுகிறது. இந்த வெப்பமும், அழுத் தமும் நமது மூலாதாரத்தில் உறங்கிக் கிடக்கும் குண்டலினி சக்தி என்ற மின் காந்த சக்தியைக் கிளர்ந்து எழச் செய்கிறது. மூச்சுக் காற்று வெளியேற முடியாதபடி நாம் மூல பந்தம், உட்டியான பந்தம், ஜலந்தர பந்தங்களால் மேலும், கீழும் அடைத்து விடுவதால், மூச்சுக் காற்று வெளியே செல்ல முடியாமல், தனது வெப்பத்தினாலும், அழுத்தத்தினாலும் முதுகுத் தண்டின் மத்தி யில் ஓடும் சுஷும்னா நாடி வழியாகக் குண் டலினி சக்தியை மேலே ஏற்றுகிறது. நாம் இடைவிடாத பயிற்சியால் மூச்சை அதிக நேரம் நிறுத்த நிறுத்த அழுத்தமும் அதிகமாகி மின் காந்த சக்தி மேலும் மேலும் மேலே செல் கிறது. அப்படி மேலே செல்லும் போது இது வரை முடிச்சுகளாக உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொரு சக்கரத்தையும் தூண்டி விட்டு அதை அதிக ஆற்றலுடன் இயங்க வைக்கிறது.

எனது 8 வருட அனுபவத்தில் ஒரு சக்

கரத்தை தூண்ட வேண்டுமானால் குறைந்தது 70 முதல் 100 எண்ணும்வரை அந்தச் சக்கரத்தில் மூச்சை நிறுத்தக் கூடிய சக்தி பெற வேண்டும். இது சாதாரணக் காரியமல்ல. (உடலினை வற்புறுத்தியும் கட்டாயம் செய்யக் கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இந்த நேரத்தை அதிகரிக்க வேண்டும்.) இதையே பிரம்ம வித்தை என்று யோக நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன. இப்படிப்பட்ட பிரம்ம வித்தையை இடைவிடாது பழகி, படிப்படியாக மூச்சை நிறுத்தக் கூடிய நேரத்தை அதிகரித்து வர வேண்டும். அப்போதுதான் சக்கரங்கள் திறந்து இயக்கம் பெறும். சக்கரங்களைப் படிப்படியாக இயக்கி இறுதியாக உச்சந் தலையில் உள்ள சகஸ்ரார சக்கரத்தை இயக்கும்போது ஒரு யோகி தன் யோகத்தால் சித்தி அடைந்தவனாகிறான்.

இடைவிடாத பயிற்சியின் மூலம் நமது உடலில் உள்ள சக்கரங்களை நாமேதான் திறக்க வேண்டும். இன்னொருவர் வந்து திறப்பது மிக மிக அரிய செயல். யோகத்தின் இறுதி நிலையான நிர்விகல்ப சமாதி நிலைக்குச் சென்ற பிரம்ம ஞானிகளாகிய ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ண பரமஹம்ஸர், விவேகானந்தர் போன்றவர்களால் இது சாத்தியம். அவர்கள் மின் சாரக் கொள்கலன் (Reservoir) போன்றவர்கள். தங்களிடம் ஊற்றெடுக்கும் இணையில்லாத சக்தியை நமக்குள் செலுத்தி அவற்றைத் திறக்க முடியும். அந்தகைய ஆற்றலைப் பெற ஆண்டுகள் பல ஆகும். மேலும் மிக மிகக் கடினமான கலையாகும். சாமானியர்களுக்கு இது சாத்தியமில்லை.



இட்லி மாவில் கொஞ்சம் மைதா, நறுக்கிய வெங்காயம், மிளகாய் போட்டு போண்டா செய்தேன். தொட்டுக் கொள்ள மல்லி சட்னி. ரசித்துச் சாப்பிட்டவர்கள் சொன்னது, "ஆஹா"

— ராகினி தியாகராஜன்

அடுத்தது Distant Healing என்ற கலை! இதுவும் சாத்தியமானது. ஆனால் இதைச் செய்வதற்கு, நமது மூளையின் எண்ண அலைகள் அதிநுட்பமான நமது ஆழ்மனதைத் தொடக் கூடிய அளவு ஆழ்ந்த தியான நிலை ஏற்பட்டு, அந்த நிலையில் நாம் எதை நினைத்தாலும் ஆழ்மனதின் ஆற்றலால் அது நிறைவேறும். நான் இதை மிகவும் சுருக்கமாகவே விளக்கி இருக்கிறேன். விரிவாக எழுதினால் பல பக்கங்கள் நீளும்.

உங்களுக்குப் பயிற்சி அளித்தவர்கள் எந்த முறையைப் பின்பற்றி உங்களுக்குச் சொல்லித் தந்தார்கள் என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை. அவர்கள் என்ன பயிற்சிகள் செய்யச் சொன்னார்கள் என்பதும் தெரியவில்லை. இதைப் பற்றிய முழு விபரமும் தெரியாத நிலையில் அவர்களைப் பற்றி எந்த விமர்சனமும் செய்ய என்னால் இயலவில்லை என்பதை அன்புடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். ஒருவேளை அவர்கள் தங்களுடைய ஒருமுகப்பட்ட எண்ணங்களை உங்களுக்குள் செலுத்தி உங்கள் சக்கரங்கள் திறக்க வேண்டும் என்று தியானம் செய்திருக்க கூடும்.

குறிப்பு: அபூர்வமாக சில பேருக்கு எந்தப் பயிற்சியுமே இல்லாமல் தானாகவே இத்தகைய குண்டலினி சக்தி கிளம்பி, அவர்கள் அதீதமான சில செயல்களைச் செய்யும் ஆற்றல் பெற்றுள்ளார்கள். இது இயற்கையின் விந்தைச் செயல்களில் ஒன்றாகவே கருதப்படுகிறது. மனதால் சக்கரங்கள் இருக்கும் இடத்தைக் காண்பது எடுத்தவுடன் சற்றுக் கடினமாக இருக்கும் என்று கையால் தொட்டுப் பயிற்சி செய்யச் சொல்லி இருப்பார்கள். இவை ஆரம்பக் காலப் பயிற்சிகள்தான். போகப் போக உங்களுக்கே மனதால் சக்கரங்கள் இருக்கும் இடம் பிடிபடும். இதுவே சிறப்பானது. தவிரவும் சக்கரங்கள் முதுகுத் தண்டில் (தண்டுவடத்தில்) இருப்பதால் பின்புறம் தியானிக்கச் சொல்லி இருப்பார்கள். ஆனால் அதன் நரம்பு மண்டலம் குறிப்பிட்ட பகுதி முழுவதும் (பின்புறம், முன்புறம் மற்றும் பக்கவாட்டு) கட்டுப்படுத்தக் கூடியதால் முன்புறம் தியானம் செய்தாலும் ஒரே பலன் ஏற்படும்.

விளக்கங்களுக்கு ஆதாரம். 1) பதஞ்சலி முனிவரின் யோக சூத்திரம் என்ற நூல், 2) Dr. Bansal எழுதிய Magneto Therapy Book

மற்றொரு வாசகருக்கான பதில் –

தாங்கள் கடந்த எட்டு மாதங்களாக தியானப் பயிற்சி செய்வதாக எழுதி இருக்கிறீர்கள். உங்கள் Sexual Activitiesல் ஏற்பட்டுள்ள மாற்றம் (Late orgasm) நிகழ்வதற்குக்

காரணம் உங்கள் மனம் தியானத்தில் ஆழ்ந்து போகத் தொடங்கியுள்ளதுதான் என்றே சொல்ல வேண்டும்.

தியானம் செய்யும்போது என்ன நிகழ்கிறது?

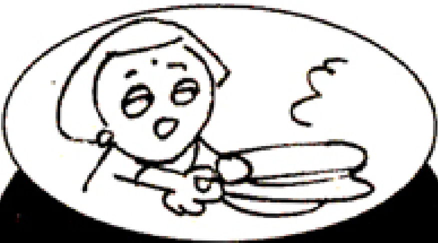
தியானம் என்பது நமது எண்ண அலைகளைக் கட்டுப்படுத்தி, சித்தத்தின் விருத்திகளை ஒடுக்கும் ஒரு பயிற்சிதான். இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் அதனதன் போக்கில் செல்லும் நமது புலன்கள் ஒரே வழியில் செல்லக் கூடிய கட்டுப்பாட்டை அடைகின்றன. அத்தகைய தியானப் பயிற்சியில் நாம் ஆழ்ந்த நிலைக்குள் சிறுகச் சிறுகப் பிரவேசிக்கும்போது, நமது உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றாக ஒடுங்கத் தொடங்குகின்றன. Sexual Activityயில் Orgasm (உச்ச கட்ட இன்பம்) என்பது மூளை நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம். மூளையும், நரம்பு மண்டலமும் மிக நுணுக்கமாகச் செயல்பட்டு இறுதிகட்ட Orgasm என்ற உணர்வை நமக்கு அளிக்கின்றன. நாம் தியானம் செய்யும்போது ஆரம்ப கட்டத்தில், தியானம் செய்யும் நேரத்தில் மட்டும் மூளையின் எண்ண அலைகள் குறைந்து அமைதியில் இருக்கும். பிறகு மறுபடி அவை வீரியத்துடன் வெளியே செல்லும். ஆனால் தியானத்தில் மனம் ஆழமாகச் செல்ல, செல்ல, தியானம் முடிந்த பிறகும் அந்த நிலை நீடிக்கத் தொடங்கும். அந்த நிலை ஏற்படும்போது மூளையிலிருந்து கிளம்பும் எண்ண அலைகளின் வேகமும் குறையத் தொடங்கும். அப்படிக் குறைகின்ற நேரத்தில் ORGASM நீங்கள் உணர்வதற்குரிய கட்டளைகளை மூளை கொடுப்பதில் தாமதம் ஏற்படுகிறது. அதனால்தான் நீங்கள் அதை உணர்வதில் தாமதம் ஏற்படுகிறது. மூளையின் கட்டளைகள் மிகவும் வலுவிழுந்து போனால் அதை அறவே உணரவும் முடியாமல் போகலாம். தியானத்தில் இயற்கையே இப்படி ஒரு விந்தையை நடத்தி, உங்கள் ஜீவ சக்தியாகிய விந்து வீணாவதைத் தடுத்து, ஜீவ சக்தியைச் சேமிக்கத் தொடங்குகிறது. எனவே இது பற்றி நீங்கள் கவலைப் படத் தேவையில்லை. உங்களுக்கு அது மனக் குறையாக இருந்தால், தியானம் செய்யும் கால அளவைக் குறைக்கலாம். அதிகாலையில் தியானம் செய்வதோடு நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

அடுத்தபடியாகக் குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்தில் இருந்து சகஸ்ராரம் வரை செல்வதை உணர முடியுமா என்ற கேள்வி?

மூச்சை உள்ளே இழுத்து நிறுத்திப் பிறகு வெளி விடும் பிராணாயாமம் என்ற பயிற்சியே குண்டலினி சக்தி எனப்படும் மின்காந்த சக்தி எழுவதற்கு மூல காரணமாகும். இந்தப் பயிற்சியை முறைப்படி, சிறிது சிறிதாக மூச்சை நிறுத்தும் நேரத்தை அதிகரித்து விடாமல் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இது மிகவும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி. ஏனெனில் இது மூளை நரம்பு மண்டலம் சம்பந்தப்பட்டது. ஆனால் படிப்படியாகச் செய்தால் ஒரு ஆபத்தும் வராது.

ஒரு குறிப்பிட்ட நிலை வரும்போது குண்டலினி சக்தி மூலாதாரத்தில் இருந்து கிளம்ப ஆரம்பித்து, முதுகுத் தண்டு வழியே கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மேலே ஏறத் தொடங்கும். அந்தச் சமயத்தில் முதலில் முதுகுத் தண்டில் லேசான வலி தோன்றும். பிறகு ஒரு விதமான குறுகுறுப்பு (புல்லரிப்பது போன்ற உணர்வு) முதுகுத் தண்டின் அடிப்பாகத்தில் ஏற்பட்டு, அது சிறிது சிறிதாக முள்ளந் தண்டில் மேல் நோக்கிப் பரவும். அது சமயம் உடலில் கூசுவது போன்ற ஒரு உணர்வு ஏற்படும். குண்டலினி சக்தி ஒரே சமயத்தில் கிளம்பி கீழிருந்து மேலாக சகஸ்ராரம் வரை சென்று விடாது. படிப்படியாகத்தான் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகவே மேலே ஏறும். இது எனது சொந்த அனுபவம்.

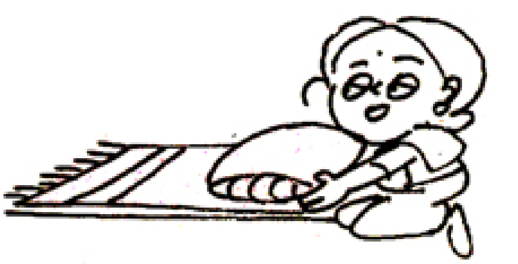
இந்த நிலைக்கு நான் வருவதற்குக் கிட்டத்தட்ட 5 முதல் 6 ஆண்டு காலம் பிடித்தது. இது மிக மிகக் கடினமான பயிற்சி. இதைச் செய்யும்போது நான் அடைந்த உடல் உபாதைகள் ஏராளம். இதில் ஆராய வேண்டியவை ஏராளம். யோகப் பயிற்சி ஒரு கடல். அதில்



'முறுவ'லான தோசை!

தோசைக்கு மாவாட்டும்போது, அரிசி மாவுடன் ஒரு கைப்பிடி அளவு அவலையும் இட்டு அரைத்து எடுக்கவும். மறுநாள் காலை தோசை வார்த்து எடுத்தால் முறுகலாக வரும். வீட்டுக்காரர், குழந்தைகள் முகத்தில் முறுவல் (சிரிப்பு)தான் போங்கள்.

— ரமா ராமநாதன்



குழந்தைகளை கோரைப்பாய் விரித்து அதன் மீது ஒரு துணியையும் விரித்துப் படுக்க வைத்தால் உடல் நலத்திற்கு நல்லது. எந்த சீதோஷ்ண நிலைக்கும் மிகவும் உகந்தது.

— ரமா ராமநாதன்

நீந்தும் ஒரு மீனாக, இன்னும் ஒரு ஆராய்ச்சி மாணவியாகவே நான் இருக்கிறேன்.

எனவே அன்புள்ள நண்பரே! விடா முயற்சியோடு பயிற்சியைத் தொடருங்கள் - என்றாவது ஒரு நாள் உங்களுக்கும் இத்தகைய அனுபவம் ஏற்பட்டு, அந்தக் குண்டலினி சக்தியை ஸ்பரிசம் செய்வீர்கள் - இறைவன் அந்தப் பெரும் பேற்றை உங்களுக்கு அளிப்பாராக!

3. Ovaries (சினைப் பைகள்), Liberation of Ovum ல் (சினை முட்டை வெளி வருதல்) பற்றிய உங்கள் கேள்வி-

இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள வரப் பிரசாதங்கள் ஏராளம். அதில் ஒன்று மனித மூளை. இது ஈடு இணையற்ற இயற்கையின் கம்ப்யூட்டராகும் (Computer). மூளையின் முழுமையான ஆற்றல்கள் இன்னும் மருத்துவ சாஸ்திரத்திற்கே புரியாத புதிராக உள்ளது. நவீன கம்ப்யூட்டர்களில் எப்படி இனிமேல் நடக்கப் போகும் நிகழ்ச்சிகளை முன்கூட்டியே பதிவு செய்து Processing செய்கிறார்களோ, அதே போல் நமது உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் இப்படித்தான் இயங்க வேண்டும் என்று இயற்கையே தனது கம்ப்யூட்டர் ஆகிய மூளையில் பதிவு செய்துள்ளது. அதன்படிதான் நமது உறுப்புக்கள் இயங்குகின்றன. ஒவ்வொரு மாதமும் ஒவ்வொரு சினைப்பையில் இருந்து சினை முட்டை வெளி வருகிறது. இதுவும் இயற்கை விதிகளுக்கு உட்பட்டே நடக்கிறது. ஆனால் உடல் என்பது தனித்து இயங்க முடியாது. அது இயங்குவதற்கு உயிர், ஆன்மா, மனம் இவைகள் இணைந்திருக்க வேண்டும். இவை இல்லையேல் உடலும் இல்லை.

எனவே நமது Spirit எனப்படும் ஆன்மா சினைப்பையின் இயக்கத்திற்கு மட்டுமல்ல, மொத்த உடலின் இயக்கத்திற்கும் ஆதாரமாகிறது. ஆனால், இந்த இயற்கை நிகழ்ச்சிகளிலும் சில மாற்றங்களை ஆன்மாவால் ஏற்படுத்த முடியும். அது எப்படி? தியானத்தில் மிக மிக ஆழமான நிலைக்குச் சென்று, அதி அற்புத ஆற்றல்கள் நிறைந்த நமது ஆழ்மனதின் அடிவாரத்திற்குச் சென்று நமக்கு வேண்டிய சிலவற்றைக் கட்டளைகளாகக் கொடுக்கும் போது, அந்த ஆழ்மன ஆற்றலால் நாம் விரும்பியது நடை பெறுகிறது. இதற்கு Self Hypnosis (or) Auto hypnosis என்று பெயர். இந்த முறையில் எவ்வளவோ வியாதிகளைக் குணப்படுத்த முடியும். ஆழ்மன ஆராய்ச்சி மிக விரிவான ஒரு subject. அதை மிகவும் சுருக்கமாகவே இங்கே சொல்லியுள்ளேன்.

இறுதியாகக் கருவில் வளரும் குழந்தை பற்றிய கேள்வி-

நமது ஆன்றோர்கள் சொன்னது எதுவுமே பொய்யில்லை. இந்தச் சமயத்தில் "கருவினில் வளரும் மழலையின் உடலில் தைரியம் வளர்ப்பாள் தமிழன்னை," என்ற பாடலின் வரிகள் நினைவுக்கு வருகின்றன. பெண்கள் கருவுற்றிருக்கும்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். நல்ல உயர்ந்த விஷயங்களைச் சிந்திக்க வேண்டும்; பேச வேண்டும்; கடவுள் வழிபாடு, தியானம் போன்ற புனிதமான செயல்களில் நாட்டம் கொள்ள வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லியிருக்கிறார்கள். காரணம் கருவில் வளருகின்ற சிசுவின் மனநிலைக்கும், தாயின் மனநிலைக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தம் உண்டு. தாயின் உணர்வுகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு அலைவரிசை (Vibration) உண்டு. அது குழந்தையின் ஆழ்மனம் வரை ஊடுருவிச் சென்று ஆழ்மனப் பதிவுகளாகப் பதிக்கப் பெறுகிறது. இப்படிப்பட்ட குழந்தை பிறந்தவுடன் அதன் ஆழ்மனப் பதிப்புக்கள் ஒவ்வொன்றாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டு அது ஒரு ஆன்றோனாக உருவாகிறது. நடைமுறையில் நாம் இதைப் பார்க்கலாம். பெரும்பாலும் குழந் தைகளின் இயல்புகள், தமது தாய் தந்தையரின் இயல்புகளை ஒட்டியே அமைகின்றன. எனவே ஒரு தாய் தனது மனநிலையைச் சீராக்கிக் கொள்ளும் போது தான் விரும்பிய வண்ணம் தனது குழந்தையைக் கருவிலேயே Remodel (புதுப்பித்தல்) செய்ய முடியும் என்பதே எனது கருத்தாகும்.

- டாக்டர் லீலாவதி

வாழ்வில் முடிவெடுத்த அந்தத்
தருணம் என்றும் பசுமையானது...



அதற்கு ஈடான மற்றொரு தருணம் நீங்கள் யெஸ்டி அஸோஸியேடட் பில்டர்ஸிடம் இல்லம் வாங்கும் இனிய தருணம்தான்!



அண்ணா நகர், தி. நகர், நங்கநல்லூர், வேளச்சேரி மற்றும் பிற இடங்களில்
அழகிய தரமான டீலக்ஸ் ஃபிளாட்டுகள் மற்றும் தனி வீடுகள் வாங்க

அணுகுங்கள்

CREATORS
NOT JUST BUILDERS

YESDE ASSOCIATED BUILDERS LTD.

FLAT PROMOTERS & PROPERTY DEVELOPERS

26, Ranganathan Street, IInd Floor, T. Nagar, Madras - 600 017.
Phone: 4340224/4340210/-4342667. Fax: 044-2344333

முறுக்கு கேட்ட எலும்புக் கூடு

மங்கையர்மலர் & யுனிவர்செல் மல்ட்டி பர்பஸ் கிச்சன் மிஷின் இணைந்து போட்டி ஒன்றினை அறிவித்திருந்தோம். "தீபாவளி பட்சணம் செய்து கொண்டிருந்தபோது..." என்று அறிவிக்கப்பட்ட அந்தத் தலைப்பில் 'தீபாவளி மூடோடு' நிறைய பேர் எழுதியிருந்தார்கள். அவற்றுள் முதல் பரிசான யுனிவர்செல் மல்ட்டி பர்பஸ் கிச்சன் மிஷின் மற்றும் ஹேண்ட் மிக்ஸர் பரிசு பெறும் கட்டுரை.

என் கணவருடன் சேர்த்து ஏழு மகன்கள் என் மாமியாருக்கு. தீபாவளியன்று தன் குழந்தைகள் அனைவரும் ஒன்று சேர வேண்டும் என்பது என் மாமனாரின் அன்புக் கட்டளை. வேலை நிமித்தம் தற்போது மகன்கள் வெவ்வேறு ஊர்களில் இருந்தாலும் தீபாவளியன்று கண்டிப்பாக தன் ஊருக்கு வந்து விட வேண்டும் என்பது அவரின் கட்டளை. தற்போது ஒரு மருமகள் அமெரிக்காவில் இருப்பதால் மீதியுள்ள அறுவரும் சேர்ந்து வேலைகளைப் பகிர்ந்து செய்வோம். நான் குறிப்பிடும் தீபாவளியின்போது எனக்குத் திருமணம் ஆன வருடம். எனக்குக் கீழேயுள்ள ஸ்மைத்துனர்களுக்குத் திருமணம் ஆகவில்லை. ஒருவர் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருக்க மற்ற இருவரும் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டு இருந்தனர்.

வழக்கம் போல் தீபாவளிக்கு இரண்டு நாட்கள் முன்பு நானும் எனது மூத்த ஓர்ப்படிகள் மூன்று பேரும் வேலைகளை எல்லாம் முடித்து விட்டு முறுக்கு செய்ய அமர்ந்தோம். திடீரென்று கரெண்ட் போய் விட்டது. மழை வேறு. குழந்தைகள் உறங்கி விட்டனர். மெழுகு வர்த்தியை வைத்துக் கொண்டு அவரவர் கணவன்மார்களை கிண்டல் செய்து கொண்டு நால்வரும் முறுக்கு செய்து கொண்டிருந்தோம்.

திடீரென்று 'முறுக்கு கொடு' என்று கட்டையான ஒரு குரல். நால்வரும் திரும்பிப் பார்த்தால் ஓர் எலும்புக்கூடு! அரையிருட்டில் மழையில் எங்கள் நால்வருக்கும் நாக்கு மேலண்ணத்தில் ஒட்டிக் கொண்டு விட்டது. கத்தவே முடியவில்லை. பெரிய ஓர்ப்படி மிக பயந்த சுபாவம் உள்ளவள் மூர்ச்சையாகி விட்டாள். அடுத்த இருவரும் பேந்த பேந்த விழிக்கிறார்கள். எனக்கோ கையும் ஓடவில்லை, காலும் ஓடவில்லை. முறுக்கைக் கொடுத்தோம்.



அடுப்பில் எண்ணெய் புகைகிறது. பேய் பேய் என்று வாய் குழற கை கால்கள் நடுங்க வேர்த்துக் கொட்ட நாங்கள் பட்ட அவஸ்தை சொல்ல முடியாது. எனக்குத் திடீரென உதயமாயிற்று, வேப்பிலை அடித்தால் பேய் ஓடும் என்பது அந்த பயத்திலும் எப்படி ஓடிப்போய் தோட்டத்தில் வேப்பிலை பறித்தேன் என்று கடவுளுக்கே வெளிச்சம். கந்த சஷ்டி கவசம் வேறு வாயில். 'கடம்பா முருகா' என்ற கூக்குரல். வேப்பிலைக் குச்சியை வைத்து வெளுத்து விட்டேன். நாலு அடி போட்டவுடன் "ஐயோ வேண்டாம் அண்ணி" என்ற கூக்குரல் எங்களை நிறுத்தியது.

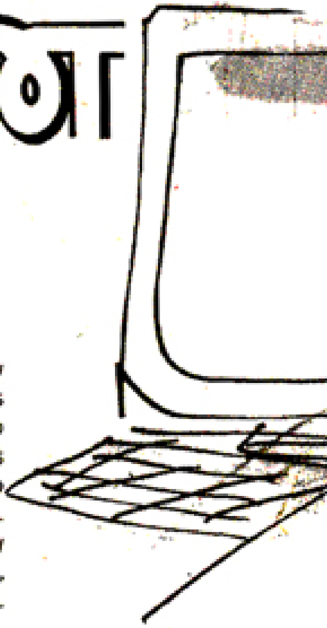
பார்த்தால் என் இரண்டாவது கொழுந்தனார் கல்லூரி விழாவில் எலும்புக் கூடு உடை போட்டு ஆடி விட்டு அதைக் கழட்டாமலே வந்து எங்களை பயமுறுத்தி இருக்கிறார். என்னிடம் அடி வாங்கியது மட்டுமல்லாமல் அனைவரிடமும் திட்டு வேறு.

விஷயம் தெரிந்து சிரிப்பு ஒருபுறம். கோபம் ஒருபுறம். விளையாட்டு வினையாகி இருந்தால்? பிறகு என் மூத்த ஓர்ப்படி இரண்டு நாள் காய்ச்சலில் கிடந்ததும் 'இங்கு நன்றாக வேப்பிலை அடித்து பேய் ஓட்டப்படும்', என்று வீட்டில் போர்டு மாட்டியதும் வேறு விஷயம். ஆனால் அன்று நாங்கள் நால்வரும் பயந்த பயம் இருக்கிறதே, அதை வார்த்தைகளால் வர்ணிக்க இயலாது. நல்லவேளை குழந்தைகள் அனைவரும் உறங்கி விட்டனர். விழித்திருந்தால் வேறு வினையே வேண்டாம். அந்தத் தீபாவளி மொத்தத்தில் மறக்க முடியாத தீபாவளி ஆகி விட்டது.

- ஜெயந்தி ப்ரஸாத்,
அண்ணாமலை நகர்.

மனித உறவுகளில் தொடல் என்னும் உணர்வுக்கு மிக முக்கியமான இடம் உண்டு. உலகமே புரியாத குழந்தை கூடத் தாயின் அணைப்பில் அழுகையை நிறுத்துகிறது. அழுகையிலும், மகிழ்ச்சியிலும், துக்கத்திலும் அணைப்பு இதமளிக்கிறது. பார்வையிழந்தவருக்கு ஒரு விரல் பிடிப்பு போதும் பாதுகாப்பு அளிக்க. இந்தியப் பாரம்பரியத் திருமணங்களில் உறவு தொடங்குவது உடலி விருந்துதான். முன்பின் பழகியறிந்திராத இருவர் முதலிரவு அறையில் சந்திப்பது அறிமுகத்தின் துவக்கமே. உடல் அறிமுகம் மன இணக்கத்திற்குப் பாதை வகுக்கிறது. உடல் சோர்ந்தபின்னும், பின்னிப் படர்ந்த மனங்கள் பாசத்திலும், பந்தத்திலும் உறவைத் தொடர்வது சாத்தியமாகிறது. உடலால் கிடைக்கும் இன்பம், மனதின் மற்ற உணர்ச்சிகளையும் சேர்த்துத் தூண்டுகிறது. மகிழ்ச்சி, இன்பம், சிரிப்பு, சந்தோஷம், குறும்பு, கனிவு என்று எத்தனையோ சாத்தியக்கூறுகள்.

கல்யாண வேலிகள்



தளை உடைந்ததில் சீதாவின் மனதிலும் மெல்லிய புன்னகை தோன்றியது. சமையலறையில் குழம்பு கொதிக்கும்போது தோளில் விழும் கை உடம்பைப் புல்லரிக்கச் செய்தது. மாமியாருக்குக் கஞ்சி ஊட்டும் போது, கதவருகில் நின்று அவளையே கனிவுடன் பார்க்கும் சாம்பசிவனின் பார்வை அவள் பார்வையைச் சந்திக்கும் போது நாணத்தில் தலைகுனிந்தது. ஊடுருவும் பார்வை அவள் முதுகைத் தட்டித் தன் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்த போது அவளும் பெருமிதத்தில் பூத்தாள். முதன் முறையாகத் தன் முடி கலைந்திருக்கிறதோ என்று தோற்றம் பற்றிய கவலையும் தோன்றியது. தன்னை விரும்புபவர்க்கு இணக்கமாக, இனிமையாக அவர் பார்வையில் அழகாகத் தோன்றுவது அவசியமாகிறது. ஆண், பெண் கவர்ச்சிக்கு அழகு முக்கியமாகிறது. நெஞ்சில் பூரிப்பு தோன்றும் போது, பார்வையில் அழகு தெரிகிறது. அதனால்தான் காதல் வயப்பட்டவர்கள் அழகாகத் தோற்றமளிக்கிறார்கள். அந்த அழகை நாலு பேர் கவனிப்பதாக எண்ணும் போது ஒரு மிதப்பு தோன்றுகிறது. அத்தனை பேரும் தங்களைச் சேர்த்துப் பார்க்க வேணும் எனும் ஆவல் எழுகிறது.

தீபாவின் பள்ளியில் பெற்றோர் தினம் என்றவுடன் என்ன புடவை உடுத்திக் கொள்ளலாம் என்ற கேள்வி எழும்போது வாழ்வு பற்றிய ஒரு இயற்கையான ஆர்வம் தோன்றுகிறது. தீபாவின் குரலில் ஒரு இயற்கையான இனிமை இருந்தது. கற்றுக் கொள்ளும் ஆர்வமும் சேர, சாம்பசிவன் அவளுக்கு 'ஓடி விளையாடு பாப்பா'வை ராகத்துடன் பாடக் கற்றுக் கொடுத்திருந்தார். அவள் அதற்குத் தானே நடனமும் அமைத்து அறைக்குள் ஓடி, ஆடிப் பாடினாள். சீதா அடக்க மாட்டாமல் சிரித்தாள்.

"அம்மா, ஆடி முடிச்சாச்சு இப்ப மவ, ஆடிப் பாடறா. இது வீடா இல்லை..." உள்ளே முணுமுணுத்தது நன்றாகவே வெளியில் கேட்க, சீதா 'சட்' டென்று அடங்கிப் போனாள்.

அவள் முகத்தில் தோன்றிய மாறுதலைக் கவனிக்காதது போல் கவனித்தார் சாம்பசிவன். "தீபா வாம்மா, பாட்டிக்குப் பாடிக்

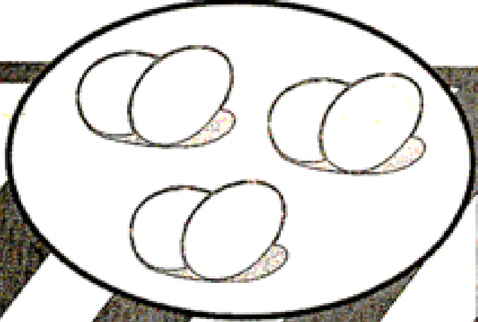
காண்பிப்பம்..." தீபாவைத் தன் தாயார் படுத்திருந்த அறைக்குள் அழைத்துச் சென்றார்.

"அம்மா, உங்க பேத்தி, உங்களுக்குப் பாடிக் காட்ட வந்திருக்கா..."

''எம் பேத்தி... தூ...'' வெறுப்புடன் முகத்தைச் சுருக்கினாள் அந்த மூதாட்டி.

சாம்பசிவன் கோபமுறவில்லை. மெல்லத் தன் தாயாரின் அருகில் கட்டிலில் அமர்ந்தார். அவர் கைவிரல்கள் மூதாட்டியின் முகத்தை மெல்ல நீவின. அவர் குரலில் கனிவிருந்தது. "அம்மா, குழந்தையும் தெய்வமும் சமம். அவங்களைத் தூற்றக் கூடாதும்மா.'' பொங்கிய வெறுப்பும், கோபமும் அது எடுத்துக்காட்டப்பட்ட விதத்தில், அன்புடன் சொல்லப்பட்டதில் அந்த மூதாட்டியால் எதிர்ப்பை வெளிக்காட்ட முடியவில்லை.





இட்லி தயாரிக்கும் போது உளுந்தைக் கொஞ்சம் குறைவாகப் போட்டு, கெட்டியாக அரைத்து, இட்லி வார்க்கும் போது ஒரு கிண்ணம் நல்லெண்ணெயை விட்டு கலக்கி இட்லி வார்த்தால் இட்லி மிருதுவாக இருக்கும். இரண்டு நாட்கள் வரை கெட்டும் போகாது. பிரயாணங்களுக்கு இது போன்ற முறையில் இட்லி செய்யலாம்.

– பா. குணா

"வாம்மா, தீபா, பாட்டிக்கு ஒரு முத்தம் கொடு." மிரட்சியுடன கதவுக்கு வெளியே நின்றிருந்த தீபாவை சாம்பசிவன் அழைத்தார். தயக்கத்துடன் உள்ளே வந்தவளின் மிருது வான இளம் விரல்களை, மூப்பிலும், நோயி லும் வறண்டிருந்தவளின் கைகளில் பதித்தார். அந்தத் தொடலில் நட்பின் தேடல் தோன்றும் என்ற நம்பிக்கை அவருள் எழுந்தது. "தீபா, பாட்டிக்குப் பாடிக் காட்டும்மா."

தீபா நிமிர்ந்து தாயைப் பார்த்தாள். அவள் மெல்லத் தலை அசைக்கவும், தயக்கத்துடன் தொடங்கினாள். அவள் முடிக்கும் வரை காத்திருந்தாள் மூதாட்டி. "ம்... ஏதோ பாடுது. நல்ல பாட்டா சாமி பாட்டு, கந்தசஷ்டி கவசம், அபிராமி பாட்டு எத்தானும் பாடினா தேவலை" என்றாள்.

"தீபா, நீ பாட்டிகிட்ட ஸ்லோகம் கத்துக்கறியா?"

"அய்யே. படுத்துக் கெடக்கிற சீக்காளி, நா என்னத்த சொல்லித் தர்றது" பெரியவள் எரிட் டாள்.

"அம்மா, உங்களால முடியும்மா. உடம்பு நோவால நடக்க முடியாம போயிருக்கலாம். ஆனா, உங்களால பேச முடியும், பாட முடியும்... ஸ்லோகம் கற்றுத் தர முடியும்."

"ஆமாம் தம்பி. எல்லா முடிஞ்சிருந்தது. இப்பத்தான் இப்படி எதுக்கும் லாயக்கில்லாம ஆயிட்டேன். மூளை எங்கே வேலை செய்யுது. பேசறப்பவே மறந்துடுது."

"அம்மா, நான் உங்களுக்குப் பிடிச்ச ஸ்லோகம் எல்லாம் கேஸட்டா வாங்கி வர்றேன். கேளுங்கம்மா."

"தொடர்ந்து கேட்டா எதுவும் மனசுலாகுற தில்லை தம்பி."

"காதால கேளுங்க. நிறுத்தச் சொல்ற போது நிறுத்திடறேன்."

சாம்பசிவனுக்குத் தெரியும். மோட்டு வளையை வெறித்துக் கொண்டிருப்பதால் மன தில் மூளும் வெறுப்பை, இசையை இனி மையை அனுபவிக்கும் போது குறையக்கூடும். அம்மா மனம் மாறித் தானே தீபாவுக்குப் பாட்டு சொல்லிக் கொடுக்கவும் வாய்ப்புண்டு.

வீட்டு வேலைக்காரியை அம்மா அருகில் உட்கார வைத்து விட்டு, சீதாவும், சாம்பசிவ னும் தீபாவின் பள்ளிக்குக் கிளம்பினார்கள். "என்னடா, ஏதோ உனக்கே பொறந்த புள்ளை யாட்டம், இந்த ஆர்ப்பாட்டம்... அவ ஸ்கூல்ல விழான்னா, பெத்தவ கூட்டிட்டுப் போவட் டும்..." என்று அம்மா முணுமுணுத்தாள்.

தீபா அழகான ப்ராக் அணிந்து முகமெல் லாம் பூரிப்பாக ஒருபுறத்தில் சீதாவின் கையை யும், மறுபுறத்தில் சாம்பசிவனின் கையையும் பிடித்துக் கொண்டு குதித்தபடியே நடந்தாள். குழந்தைகள் எவ்வளவு சீக்கிரம் பழையதை மறந்து விடுகிறார்கள். ரமேஷ் என்கிற கொடு மைக்காரத் தந்தை எப்போதோ அவள் மனதி லிருந்து மறைந்திருந்தார்.

பள்ளி வாசலில் ஆசிரியைகள் பெற் றோரை பூவும், சந்தனமுமளித்து வரவேற்றனர்.

"அம்மா, எங்க க்ளாஸ் மிஸ்..." தீபா நேரே அவர்களின் கையைப் பற்றித் தன் வகுப்பு ஆசிரியையிடம் இழுத்துச் சென்றாள்.

"ஹலோ, மிஸ்டர் ரமேஷ்... உங்க டாட்டர் படு ஸ்மார்ட்..." டீச்சர் பேசத் துவங்க, சாம்ப சிவன் குழப்பத்துடன் சீதாவைப் பார்த்தார். சீதா மெல்ல அவர் கையை அழுத்தினாள், நீங்கள் இப்போது எதுவும் கூற வேண்டாம் என்கிற சமிக்ஞையை சாம்பசிவன் புரிந்து கொண்டார். தீபாவின் தந்தை பெயர் ரமேஷ், நான் தீபாவின் தந்தையாகியிருந்தாலும் என் பெயர் ரமேஷ் இல்லை என்று அந்த ஆசிரி யைக் குழப்ப வேண்டிய அவசியம் இல் லையே.

தன் சுற்றுமுற்றும் பார்த்த சீதாவுக்கு வியப் பாக இருந்தது. தீபாவின் வகுப்புக் குழந்தை களின் பெற்றோர்கள் பெரும்பாலும் இளம் வயதினராக, கல்லூரி மாணவர்கள் போல உடையணிந்திருந்தனர். பெண்களின் விதம், விதமான, சல்வார் கமீஸ், ஜீன்ஸ் இவை வியப் பளித்தன. அவர்கள் கலகலவெனப் பேசும் விதம், சரளமான பழக்க வழக்கங்கள் வியப் பாக இருந்தது. ஒருசிலர் அவளிடம் பேச

CHEAPEST PRICE IN TAMILNADU SRI VENKATESWARA STEEL HOUSE
CHEAPEST PRICE IN TAMILNADU SRI VENKATESWARA STEEL HOUSE

முயன்றபோது ஆங்கிலம் புரியாததால் அவள் மெல்லத் தலையசைத்து புன்சிரிப்புடன் நிறுத்த வேண்டியதாயிற்று. சாம்பசிவன் பேச்சில் கலந்து கொண்டு அவளைக் காப்பாற்றினார். தீபா மேடையில் பிரமாதமாகப் பாடி நிறைய அப்ளாஸ் வாங்கினாள். சீதாவின் கண்களில் நீர் வழிந்தது. "என் பெண் இப்படித் துணிவானவளாக வளர்ந்திருக்க நான் என் புது வாழ்க்கைக்குத்தான் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்..." மனதுக்குள் நெகிழ்ந்தாள்.

வீடு திரும்பும் போது பெருமையாக இருந்தது. மனநிறைவாக இருந்தது.

வீட்டுக்குள் நுழையும்போதே வேலைக்காரி குற்றப் பாட்டுப் படித்தாள். "நீங்க வெளியே போயிட்டீங்கன்னு பொறாமையில இந்தக் கெழவி ரவுசு பண்ணுது... கஞ்சியை ரூமெல்லாம் துப்பி, வேணுமினே புடவையிலே அசிங்கம் செஞ்சுக்கிட்டு பேஜாராப் போச்சு."

சீதாவின் சந்தோஷம் அப்படியே வடிந்தது. திருமணமாகி இத்தனை மாதத்தில் முதல் முறையாக, அதுவும் அவசியத்திற்காக அவள் வீட்டை விட்டுப் போக, இப்படி நடந்து கொள்வது சரியா? கோபமும், அழுகையும் சேர்ந்து வந்தது.

உடை மாற்றி வந்த சாம்பசிவன் அவள் முகமாற்றத்தைக் கவனித்தார். "சீதா, வயதானாலே தாங்கள் புறக்கணிக்கப்படுகிறோம் என்கிற எண்ணம் வந்து விடுகிறது. அதைவிட, மாமியாருக்கு சேவை செய்வது மட்டுமே உன் கடமை என்பது போல நீ பழக்கி விட்டாய். உனக்கும் ஒரு தனி வாழ்க்கை உண்டு என்பதை நீ புரிய வைக்கணும். உன் கடமையை நீ சரியாகச் செய்கிறாய் என்னும் நம்பிக்கை உள்ளவரை, இந்த ஆர்ப்பாட்டங்களையோ, குற்றங்களையோ நீ கவனிக்க வேண்டாம்... என்ன..." சீதா அடங்கிப் போனாள்.

நடு இரவில் தூக்கம் விழித்த சீதா, ஹாலில் விளக்கெரிவதைப் பார்த்தாள். "என்னங்க, தூங்கலியோ?"

"இல்லைம்மா. அமெரிக்காவுக்கு இன்டர்நெட் லைன் நடு இரவில்தான் கிடைக்குது. அதோட அங்க இப்ப பகலானதால உடனுக்குடன் பதிலும் கிடைச்சுடறது. நீ போய்த் தூங்கு..."

சீதா படுக்கப் போகாமல் அவர் பின்புறம் நின்று அவர் என்ன செய்கிறார் என்று பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். "என்னங்க.. நம்ம தீபாவும் இதெல்லாம் செய்வா இல்லையா?"

சாம்பசிவன் புன்சிரிப்புடன் திரும்பினார். "தீபா, என்ன நீயே இதெல்லாம் கத்துக்கலாம்..."

"எனக்கு எதுவும் வர்றாதுங்க.. படிப்பு பத்தாது..."



அரிசி உடைத்து உப்புமா செய்யும் போது கடுகு, உ.பருப்பு, க.பருப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் போன்றவற்றைத் தாளிக்கும் எண்ணெயில் உப்புமா உடைசலை போட்டு இரண்டு நிமிடம் வறுத்த பின் கொதிக்கும் தண்ணீரில் போட்டு கிளற உப்புமா, பொலபொல வென வரும். எண்ணெயும் நிறைய செலவாகாது.

— ரமா

"இதுக்கெல்லாம் பெரிய படிப்பு தேவையில்லை. ஆங்கிலம் நல்லா புரிஞ்சிக்கிட்டா போதும். சீதா, ஒரு ட்யூஷன் டீச்சருக்கு ஏற்பாடு செய்யவா?"

சீதாவின் பார்வை மாமியார் அறையில் நின்றது "ஐயோ, இப்போ அதெல்லாம் வேண்டாங்க..."

சீதாவின் கையிரண்டையும் பற்றித் தன் கழுத்தில் மாலையாகப் போட்டுக் கொண்டார். "எல்லாமே ஆரம்பத்திலே பயம்மா இருக்கும். பழகிட்டா சகஜமாகிவிடும். உன்னைப்போல..."

சீதா வெட்கத்துடன் சிரித்தாள்... "என்னங்க, ஸ்கூல்ல எல்லாப் பசங்க அம்மா, அப்பாவும் எப்படியிருந்தாங்க, பார்த்தீங்களா?"

"எப்படி?"

"பிள்ளை பெத்த பொம்பளைங்க கூட பாண்ட், பைஜாமா எல்லாம் போட்டுக்கிட்டு. அவங்கள்ளாம் தாட்பூட்னு பேசறப்ப பயம்மா இருந்தது."

சாம்பசிவன் சிரித்தார். "அதான் நானும் சொன்னேன். நீயும் தாட், பூட்னு பேசுன்னு... ட்யூஷன் கத்துக்க மாட்டேங்கறியே.."

"அதெல்லாம் எனக்கு வர்றாதுங்க..."

"உலகத்துல வர்றாதுன்னு எதுவுமே கிடையாது. உங்க அக்காக்கு வெளிநாடு போறவரை இங்கிலீஷ் பேச வருமா? இப்ப எப்படிப் பேசறாங்க பார். அங்க வேலைக்குப் போற போது பேண்ட் தான் போடணும். தானே கார் ஓட்

காப்பி கலக்கும் போது பாலைக் கொதிக்க வைத்து நுரை வருமளவிற்கு நன்கு ஆற்றி, பின்னர் டிகாக்ஷன் சேர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் பழைய டிகாக்ஷனாக இருந்தாலும் காப்பி ஃப்ரெஷ்ஷாக இருக்கும். எக்காரணத்தைக் கொண்டும் டிகாக்ஷனை சூடுபடுத்தக் கூடாது.

— பா. அச்சுதன்



டிட்டுப் போறாங்க. அவசியம்னு வந்தா எல்லாம் கத்துக்கிடணும்."

சீதா மிரட்சியுடன் பார்த்தாள். சாம்பசிவன் அவள் மூக்கை மெல்ல நிமிண்டினார். "நீ ஒவ்வொண்ணுக்கும் பயந்துக்கிட்டே இருப்பே.. அதுக்குள்ள நம்ப தீபா வளர்ந்து உன்னை கார்லே ஏத்திக்கிட்டு ஓட்டத் துவங்கிடுவா..."

"இன்னிக்கு ஸ்கூல்லே மத்த அம்மாக்களைப் பார்த்தபோது எனக்கு, நாம இப்படி என்னை வழிஞ்சிக்கிட்டு இருக்கோமென்னு தோணிச்சு. ஆனா, அவங்கள்ளாம் என் வயசுன்னு என்னை நானே சமாதானம் செய்துக்கிட்டேன்."

"அடி அசடே. அவங்க யாரும் உன்னை விட வயசானவங்களா இருக்கவே முடியாது. என்னைச் சொல்லு... எனக்கு வேணா வயசாயிடிச்சு. தலை நரைச்சுப் போயிடுச்சு."

"தலை நரைச்சா என்னங்க. நீங்க எவ்வளவு ஜோரா இருக்கீங்க... நான் தாங்க, நீங்க சொல்றாப்பல அசடாட்டம் இருக்கேன்."

சாம்பசிவன் சிரித்தார்... "உன் அசட்டுத்தனத்துல ஒரு அழகு இருக்கிறது. ஒத்துக்கறேன். ஆனா, அது உனக்கு நல்லதில்லைம்மா... மனுஷங்களுக்கு தங்களைக் காத்துக்கற திறனும், சுயமாக பிறத்தியாரைச் சாராம வாழற சாமர்த்தியமும் ரொம்பத் தேவை... உன்னால திடீரென்று மாற முடியல்லைன்னா, மெதுவா மாற முயற்சி செய்."

சீதா சிந்தனையுடன் சாம்பசிவனைப் பார்த்தாள். "நான் ஏங்க மாறணும்? எங்கக்கா வெளிநாடு போனா, மாறிப்போனா, ஆனா, உங்க அக்கா, தங்கைகள் எல்லாம் என்னை மாதிரித்தானே இருக்காங்க. அவங்க யாரும் அதிகம் படிக்கல்லை. இங்கிலீஷ் பேசல்லை. அப்படியும் சந்தோஷமாகத்தானே இருக்காங்க."

"சீதா, நம்ம நாட்டுல பெண்கள் வாழ்ந்த விதத்துல எந்தத் தப்புமில்லை ஒழுங்கான குடும்பம், கணவன், சமுதாய அணைப்பு எல்லாம் கிடைச்சா, பிறரை சார்ந்து வாழற வாழ்க்கையும் திருப்தியாக அமையலாம். ஆனால், உனக்கு ஆனதைப் போல வாழ்க்கையிலே தொடர்ந்து கஷ்டங்கள் வரும் போது, தங்களைக் காத்துக் கொள்ள முடியாம போற பெண்கள் மிகவும் கஷ்டப்படுவாங்க."

"எனக்கு அப்பா, அண்ணன் என்று யாருமில்லையே..."

"ஆமாம்... அப்படி இருந்திருந்தாலும் அவங்க கிட்ட உன்னை வச்சிக்காப்பாத்தற பண வசதியும், பரந்த மனமும் இருக்கணும் இல்லையா... சுயமா ஒரு பெண் தன் காலிலே நின்னா இந்தப் பிரச்னையே வராதில்லையா

"நான் செஞ்ச புண்யங்க, எனக்கு நீங்க கிடைச்சீங்க... இல்லாவிட்டால் நான் எங்கே பாத்திரம் கழுவிட்டு இருந்திருப்பேனா..."

"அப்படிச் சொல்லாதே... இன்னும் அஞ்சாறு வருஷங்கழிச்சு உன்னைப் பார்த்து நீயே, இந்தப் பெண்ணை எனக்குத் தெரியவே தெரியாதே என்று அதிசயப்படப் போறே..."

"போங்க... கேலி பண்றீங்க..."

"இல்லவே இல்லை... முதல் கட்டமாக இந்த நடு இரவு பன்னிரண்டரை மணிக்கு கம்ப்யூட்டர் அட்சராப்யாசம் ஆரம்பம் செய்வோம்... வா இங்க உட்காரு..."

விடிகாலை நாலரை மணி வரை அவள் எலிக்குட்டியை (கம்ப்யூட்டரின் மௌஸ்) தேடித் தேடி அழுக்கி ரசிப்பதை, புன்சிரிப்புடன் சாம்பசிவன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

(தொடரும்)

பொருள் : சைட் டிஷ்

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

இம்மாத இல்லத்தரசி

* விஜயலட்சுமி



சென்னை வெஜ்

வழக்கமாக 'குருமா' செய்வதற்கு உபயோகப் படுதப்படும் காய்களைத் தவிர்த்து கூட்டு அவியல் காய்களைக் கொண்டும் சுவையான மசாலா அயிட்டங்கள் செய்ய லாம் என்பதற்கு இந்த 'சைட்டிஷ்' செய்முறை அமைந்துள்ளது. சைனீஸ், மற்றும் வெளிநாடுகளில் அவர்கள் செய்கின்ற உண விற்கு அவர்கள் ஊர், நாட்டின் பெயர்களை வைத்து மற்றவர்களைக் கவர்ந்து விடுகிறார்கள். அந்த வகையில்தான் இந்த 'சைட் டிஷ்'ற்கு 'சென்னை வெஜ்' என்று பெயர் கொடுத்துள்ளேன்.





* ரேவதி

1. தேவையான பொருட்கள் :

வெண் பூசணிக்காய் - 100 கிராம்
கோவைக்காய் - 100 கிராம்
சேனைக்கிழங்கு - 100 கிராம்
சேப்பங்கிழங்கு - 100 கிராம்
காராமணி (நட்டைக் காய்) - 100 கிராம்
வாழைக்காய் - 1 சிறிய சைஸ்
சௌசௌ - 1 சிறியது
முருங்கைக்காய்கள் - 2
உருளைக்கிழங்கு - 100 கிராம்
(பிடி. கருணைக் கிழங்கும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்)
காரட் - 100 கிராம்



* பூங்கோதை

இட்டத்தட்ட எல்லா காய்களுமாக சேர்ந்து ஒரு கிலோ அளவிற்கு வரும். இதில் குடும்பத்தின் எண்ணிக்கை பொறுத்தும், கறிகாய்கள் விரும்பி சாப்பிடுவதை வைத்தும் அளவைக் கூட்டிக் கொள்ளலாம். குறைத்தும் கொள்ளலாம். மசாலாவும் அப்படியேதான் அளவு கூடுவதும் குறைத்துக் கொள்ளுவதும்.

2. மசாலா பொடி செய்வதற்கு தேவையான பொருட்கள் :

காய்ந்த மிளகாய் - 9
தனியா (கொத்தமல்லி) - 1 டேபிள்ஸ்பூன் அளவு
மிளகு - 1 டீஸ்பூன்
ஓமம் - ½ டீஸ்பூன்
சோம்பு - 1 டீஸ்பூன்
பட்டை - 2 துண்டுகள்
கிராம்பு - 5
ஏலம் - 3

சோம்பு தவிர எல்லாப் பொருட்களையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொண்டு வறுபட்டவுடன் சோம்பு சேர்த்து வறுத்து அடுப்பில் இருந்து எடுத்து அந்த சூட்டிலேயே சிறிது நேரம் இளநினால் சோம்பு வறுபட்டு விடும். (முதலிலேயே சோம்பு போட்டால் கருகிய

* சீதாலட்சுமி



வாசனை வரும்) வறுத்த மசாலா சாமான்களை மிக்ஸியிலோ, அம்மியிலோ பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சற்று கரகரப்பாக பொடி இருக்க வேண்டும். பொடி செய்யும் போது சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

3. தாளிதம் செய்வதற்கு மசாலா பொருட்கள் :

பட்டை பெரியதுண்டு - 1 பொடியாக ஒடித்தது
கிராம்பு - 3
ஏலம் - 2
பெங்களூர் தக்காளி பெரியசைஸ் - 4 (பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
பெரிய வெங்காயம் - 2 (நீளவாக்கில் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
பூண்டு - 9
இஞ்சி - 1' அளவில்
சாம்பார் வெங்காயம் உரித்தது - ஒரு கைப்பிடி அளவு
இந்த மூன்றையும் அரைத்துக் கொள்ளவும்.
பச்சைமிளகாய் - 1
கொத்தமல்லி தழை - சிறிது
புதினா இலைகள் - ஒன்றிரண்டு
இந்த மூன்றையும் அரைத்துக் கொள்ளவும். (புதினா இலைகள் அதிகமானால் கசப்புத் தன்மை உணவில் ஏற்படும்.)
தேங்காய் சிறிய மூடி - 1 (அரைத்து முதலில் உள்ளபால் எடுத்துக் கொள்ளவும்)
எலுமிச்சம் சாறு - 1 டீஸ்பூன்
தனியா பொடி - 2 டீஸ்பூன்
உப்பு - தேவையான அளவு

மஞ்சள்தூள் சேர்க்க வேண்டாம். வாசனையை அடக்கிவிடும். தேவையான அளவு எண்ணெய் (அ) வெண்ணெய் 100 கிராம் அளவில்

செய்முறை :

முதலில் எல்லா காய்களிலும் தோல் நீக்கி சுத்தம் செய்து, சுண்டு விரல் நீளத்திற்கு மெல்லியதாக விரல் விரலாகக் காய்களை வெட்டி தனித்தனியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

'பிரஷர் பேன்' அல்லது சற்று பெரிய வாணலி வைத்து அதில் சற்று தாராளமாக எண்ணெய் விட்டு நறுக்கி வைத்துள்ள காய்களை தனித்தனியாக போட்டு (அதாவது முதலில் சௌசௌ, அடுத்து பூசணி என்று) ஒன்றிரண்டு நிமிடங்கள் வதக்கி எடுத்து வாய் அகன்ற பாத்திரத்தில் போட்டு அதன் மீது எண். 2ல் கூறியுள்ள பொடியை சிறிது தூவி விடவும். இப்படியே எல்லா காய்களையும் ஒவ்வொன்றாக வதக்கி அதன் மீது மசாலா பொடி தூவி வரவும். பிறகு எல்லாம் ஒன்றாகக் குலுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.

பின், அதே பிரஷர்பேன் அல்லது வாணலியில் ஒரு தேக்கரண்டி எண்ணெய் அல்லது வெண்ணெய் விட்டு சற்று காய்ந்ததும் எண். 3ல் உள்ள பொருட்களில் முதலில் பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் போட்டு சிவக்கவிட்டு நீளவாக்கில் பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள வெங்காயம் போட்டு சிறிது நேரம் சிவக்க வதக்கவும். வதங்கிய பின் முக்கால் பகுதி வெங்காயம் எடுத்துத் தனியே வைக்க வேண்டும். பின் மீதமுள்ள வதங்கிக் கொண்டிருக்கும் வெங்காயத்துடன் அரைத்து வைத்துள்ள இஞ்சி, பூண்டு, சாம்பார் வெங்காயம் விழுதுகளைப் போட்டு சிறிது நேரம் வதக்கவும். அடுத்து பச்சை மிளகாய், கொத்தமல்லித்தழை அரைத்த விழுது போட்டு வதக்கவும். அடுத்து தனியா பொடி சேர்த்து வதக்கிப் பின் பொடியாக நறுக்கி வைத்துள்ள தக்காளி போட்டு சிறிது வதக்கி சிறிது உப்பு சேர்க்கவும். பின் மசாலாப் பொடி கலந்து வைத்துள்ள காய்களைக் கொட்டி நன்றாக வதக்கிக் கொண்டு, மசாலா நன்கு காய்களில் கலந்து வரும்போது தேங்காய்ப்பால் விட்டுக் கலந்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு வேக விடவும். பிரஷர்பேன் என்றால் வெயிட் போட்டு 'ஸ்' என்ற சத்தம் வந்ததும் அடுப்பில் இருந்து எடுத்து விட வேண்டும். பின் மூடி

பள்ளிவிட்டு வரும் குழந்தைகளுக்கு எளிய பட்சணம்

பொரியை ஒரு ஸ்பூன் நெய் விட்டு வாணலியில் ஒரு தடவை போட்டு வறுத்துக் கொள்ளவும். (கைச்சூடு போதும்) பின் கொஞ்சம் சர்க்கரையை மிக்சியில் அரைக்கவும். பொரியையும் அரைக்கவும் (ஒரு தடவை ஓட்டினால் போதும்) கொஞ்சம் ஏலப்பொடி, நெய் விட்டுப் பிடித்தால் சுவையான பொரி மாவு உருண்டை தயார். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

— வாசுதேவன்





● 'நான் ஸ்டிக்' உபயோகிக்கும் போது நெருப்பை ஹையில் வைக்காது நிதானமாக எரிய விட வேண்டும்.

● சிலர் இதைக் கழுவி வைத்தால் தோசை எடுக்க வருமோ, வராதோ என்று பயந்து வாங்கியதிலிருந்து கழுவாமலே உபயோகிப்பார்கள். அது தவறு. கழுவி வைத்தாலும் நன்றாக எடுக்க வரும். சுகாதாரமும் ஆகும்.

—பூர்ணிமா பாலன்

யைத் திறந்து எலுமிச்சம்பழம் சாறு விட்டு, சுத்தம் செய்து நறுக்கி வைத்துள்ள கொத்தமல்லித்தழை தூவி அலங்கரிக்கவும். (கோவைக் காய் நீளவாக்கில் நறுக்கி வதக்கும் போது வெடிக்கும். மூடி வைத்து வதக்கவும்). வதக்கி எடுத்து வைத்துள்ள வெங்காயம் கொட்டி சிறிது நேரம் மூடி வைக்கவும்.

வாணலி என்றால் சிறிது தண்ணீர் கூடுதலாக வைத்து காய்கள் வெந்து இருக்க வேண்டும், அதே சமயம் குழைந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும். காய்கள் வெந்து சற்று கெட்டியான குழம்பு பதத்திற்கு வந்தவுடன் எலுமிச்சம்பழம் சாறு விட்டு அடுப்பில் இருந்து எடுத்து கொத்தமல்லித்தழை தூவி, மூடி வைக்கவும். இதுவே 'சென்னை வெஜ்' மசாலா. சாதத்திற்கும் பிசைந்து சாப்பிடலாம், பூரி, சப்பாத்தி, நூடுல்ஸ் என்று எதற்கும் சரியான காம்பினேஷன்.

'புலாவ்' வகைகளுக்குக் கேட்கவே வேண்டாம். அத்தனை சுவையாக இருக்கும். ஆனால் புலாவ் வகைகளுக்கு 'சென்னை வெஜ்' செய்யும் போது தேங்காய் பால் சேர்க்காமல் செய்தால் காம்பினேஷன் சுவையாக இருக்கும்.

இந்த 'சென்னை வெஜ்' காய்கள் வதக்குவதற்கும், மசாலா தாளிப்பதற்கும் வெண்ணெய் சேர்த்து செய்யும் போது 'ரிச்லுக்', 'ரிச் டேஸ்ட்'டுடன் அனைவரும் விரும்பும் வகையில் இருக்கும்.

சிம்பிளாக 'புலாவ்' செய்து கொண்டால் போதும். 'சென்னை வெஜ்' 'சைட் டிஷ்'ல் மிகவும் சுவை கிடைக்கும். வேலையும் மிச்சமாகும்.

புலாவ் செய்முறை :

பாஸ்மதி அரிசியில் மட்டுமல்லாமல் சீரக சம்பா பச்சரிசி, பச்சரிசி பொன்னி இவற்றிலும் செய்யலாம்.

பாஸ்மதி அரிசி என்றால் குறைந்தது அரை மணி நேரமாவது ஊற வைக்க வேண்டும்.

பாஸ்மதி அரிசி - ½ கிலோ
பட்டை - 1 துண்டு சற்று பெரியது
கிராம்பு - 5
ஏலக்காய் - 4
பூண்டு பற்கள் - 9
புதினா இலைகள் - பிடி அளவு அலசி வைத்துக் கொள்ளவும்.
கொத்தமல்லி தழை - பிடி அளவு அலசி பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும்.
வெண்ணெய் - 50 கிராம்

செய்முறை :

குக்கர் அல்லது அடி கனமான பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்து வெண்ணெய் போட்டு காயவிட்டு, பட்டை, லவங்கம், பூண்டு பற்கள், ஏலம், புதினா, கொத்தமல்லி தழை எல்லாம் போட்டு வதக்கி ஊறவைத்துக் களைந்து தண்ணீரை வடிய வைத்துள்ள அரிசி போட்டு நன்கு கலந்து ஒரு பங்கு அரிசிக்கு இரண்டு பங்கு கொதித்த நீர் ஊற்றி தேவையான அளவு (சற்று குறைவாக) உப்பு சேர்த்து வேகவிட்டு பதமாக எடுத்து, 'சென்னை வெஜ்' சைட் டிஷ் வைத்துக் கொண்டு சாப்பிட ஜோராக இருக்கும்.

பார்ட்டிகளில் மேலும் சுவை கூட்டி அலங்கரிக்க, முதலில் எண்ணெயில் வதக்கி மசாலாப் பொடி கலந்து வைத்துள்ள பச்சைக் காய்களில் சிறிது தனியே எடுத்து வைத்துக் கொண்டு அலங்கரித்து, சாப்பிடுவதற்கு சைனீஸ் டிஷ் போலவும் இருக்கும்.

— சி. பூங்கோதை, சென்னை - 78

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

கீரைக் கோஃப்தா

தேவையான பொருட்கள் :

பாலக் கீரை - 2 கட்டு (சுத்தம் செய்தது)
வெங்காயம் - 2 பெரியது
தக்காளி - 4
இஞ்சி - துருவியது சிறிதளவு
பூண்டு - 4 பல்

கடலை மாவு - 4 டேபிள் ஸ்பூன்
பால் பவுடர் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
எண்ணெய் - 200 மி.லி.
காரப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
கரம் மசாலாப் பொடி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
மஞ்சள் பொடி - 1 சிட்டிகை
சீரகம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்
கொத்தமல்லித் தழை
- சுத்தம் செய்தது சிறிதளவு
உப்பு - தேவையான அளவு

செய்முறை :

கழுவிய பாலக் கீரையை நன்றாக பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இதனுடன் கடலை மாவு, கரம் மசாலா, பால் பவுடர், மஞ்சள் பொடி, உப்பு சேர்த்து பிசிறி உருண்டைகளாக உருட்டி வாணலியில் எண்ணெய் வைத்து, நன்கு காய்ந்தவுடன் மிதமான சூட்டில் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும். மற்றொரு வாணலியில் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு சீரகம் தாளித்து, இஞ்சி, பூண்டு பொரியுமளவு விட்டு நறுக்கிய வெங்காயம் போட்டு நன்றாக பொன்னிறமாக வதக்கவும். இதனுடன் காரப் பொடி, நறுக்கிய தக்காளிகளையும் போட்டு மிதமான சூட்டில் எண்ணெய் பிரியுமளவு வதக்கவும். இதனுடன் நீர், உப்பு சேர்த்து ஒரு கொதி வந்தவுடன் பொரித்து வைத்த கீரை உருண்டைகளை அதில் மெதுவாக போடவும். நன்றாகக் கொதித்தவுடன் சூடாக இருக்கும் பாத்திரத்தில் விட்டு பொடியாக நறுக்கி வைத்த கொத்தமல்லி தழைகளை மேலே தூவி, சூடான சப்பாத்திகளுடன் பரிமாறவும்.

— விஜயலக்ஷ்மி கிருஷ்ணமூர்த்தி,
சென்னை - 41

ஒரு நாள் வீட்டில் காய்கறி, அப்பளம், வடாம் எல்லாம் நோ ஸ்டாக். இருந்த திடீர் இடியாப்ப வில்லைகளை எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்தேன். வெள்ளை வெளேறென்று சுவையான வடாம் கிடைத்தது.

— சரஸ்வதி சீனிவாசன்



மூன்றாவது பரிசு ரூ. 100/-

வெஜிடபிள் மக்கன்வாலா

சாஸ் செய்ய தேவையான பொருட்கள் :
க்ரீம் - ¼ கப் (விரும்பினால்)
தக்காளி சாஸ் - ¼ கப்
பால் - ½ கப் (ஆறியது)
மைதா - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

க்ரீமை லேசாக அடித்துக் கொண்டு, பால், சாஸ், மைதா ஆகியவற்றைக் கலந்து சாஸ் போல் தயாரித்து ஒரு பாத்திரத்தில் தனியாக வைக்கவும்.

கிரேவிக்குத் தேவையான பொருட்கள் :
காரட் - 125 கிராம்
பீன்ஸ் - 125 கிராம்
பட்டாணி - 125 கிராம்
கொடமிளகாய் - 125 கிராம்
உருளைக் கிழங்கு - 125 கிராம்
தக்காளி - 125 கிராம்
வெங்காயம் - 125 கிராம்
பச்சை மிளகாய் - 1 பெரியது
இஞ்சி - 1 துண்டு (சிறு துண்டுகளாக்கவும்)
கொத்தமல்லி - 2 டேபிள் ஸ்பூன்
(பொடியாக நறுக்கியது)
உப்பு - தேவையான அளவு
மிளகாய்த் தூள் - ½ ஸ்பூன்
கரம் மசாலா - ½ ஸ்பூன்
தனியா பொடி - 1 ஸ்பூன்
பன்னீர் (பாலாடைக் கட்டி) - ½ கப்
(நீள வாக்கில் மெல்லியதாக நறுக்கவும்)
வெண்ணெய் (அ) நெய் - 25 கிராம்
க்ரீம் - 1 ஸ்பூன் (விரும்பினால்)

செய்முறை :

வெங்காயம், தக்காளி, பச்சை மிளகாய், மற்றும் அனைத்து கறிகாய்களையும் நீள வாக்கில் மெல்லியதாக அரிந்து கொள்ளவும். சிறிதளவு உருளைக்கிழங்கை எடுத்துத் தனியாக வைத்து விடவும். வெங்காயம், தக்காளியைத் தவிர மற்ற அனைத்து கறிகாய்களையும் வேக வைக்க வேண்டும். முந்திரி, பன்னீர் எடுத்து வைத்திருக்கும் உருளைக்கிழங்கு ஆகியவற்றை எண்ணெயில் பொன்னிறமாக, தனித்தனியாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு வாணலியில் வெண்ணெயைப் போட்டு உருகியதும் வெங்காயத்தைப் போட்டு பொன்

னிறமாகும் வரை வதக்கவும், பிறகு தக்காளி, பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, வேக வைத்த கறிகாய்கள், பொடிகள் ஆகியவைகளைப் போட்டு மூன்று நிமிடம் சிறு தீயில் அடுப்பில் வைத்துக் கிளறவும். பிறகு கலக்கி வைத்திருக்கும் சாஸை இதன் மேல் ஊற்றி கிரேவி சேரும் வரை சிறு தீயிலேயே வைத்துக் கிளரவும். பிறகு அதை ஒரு அகல பாத்திரத்தில் கொட்டி வறுத்து வைத்திருக்கும் பன்னீர், முந்திரி, உருளைக் கிழங்கு, கொத்தமல்லி, க்ரீம் ஆகியவைகளைக் கொண்டு மேலே அழகாக அலங்கரித்து சூடாக பரிமாறவும்.

இது சப்பாத்தி, பூரி, பரோட்டா, தோசை என்று எதோடு வேண்டுமானாலும் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிடலாம்.

— சி. லதா, சென்னை - 7

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

தயிர் டிலைட்

தேவையான பொருட்கள் :

கெட்டியான தயிர் - 1 கப் (புளிப்பு இல்லாது)

ஏதாவது ஒரு கார ஊறுகாயின் விழுது - 2 டீஸ்பூன் (எலுமிச்சை, மாங்காய், மாங்காய் இஞ்சி, ஆவக்காய் போன்றது) (கார) விழுது.

கொத்தமல்லித் தழை - சிறிதளவு

கடுகு - ¼ டீஸ்பூன்

எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்

சர்க்கரை - 1 டீஸ்பூன் (தேவையானால்)

உப்பு - தேவையான அளவு (தேவையானால்)

செய்முறை :

ஊறுகாய் விழுதைத் தயிரில் போட்டு ஸ்பூனில் நன்கு கலக்கவும் (கரைக்கவும்). எண்ணெயில் கடுகைத் தாளித்து, தயிர்க் கலவையில் போட்டு, கொத்தமல்லித் தழையைச் சுத்தம் செய்து, அலங்காரமாய் மேலே தூவவும். (தேவைப்பட்டால் சர்க்கரை/உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

தயிர்ப் பச்சடி என்று எந்தவிதமான 'காய் கறி'யும் தேவைப்படாத, மிகவும் எளிமையான, சுவையான பண்டம் இது. குழந்தைகளுக்குக் கூடப் பிடிக்கும்.

இட்லி, தோசை, வடை, சாம்பார், சாதம், புளியோதரை என்று எதனுடனும் சேர்த்துச் சாப்பிட ஏற்றது. ஒரு கப் தயிர் ஒருவருக்கு என்ற கணக்கில் சரியாக இருக்கும்.

— சீதாலக்ஷ்மி ராமகிருஷ்ணன், கோவை - 11

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

வாழைத் தண்டு சட்னி

தேவையான பொருட்கள் :

வாழைத்தண்டு - 1

தேங்காய் - ½ மூடி

பச்சை மிளகாய் - 3 அல்லது 4

புளி - சிறிதளவு (நெல்லிக்காய் அளவு)

உப்பு - தேவைக்கு ஏற்ப

உளுத்தம் பருப்பு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

கடுகு - 1 டீஸ்பூன்

எண்ணெய் - 1 கரண்டி

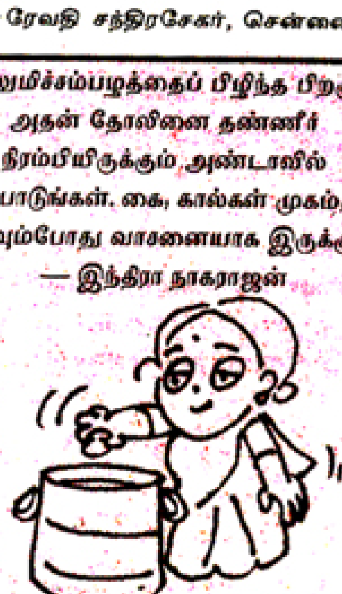
செய்முறை :

வாணலியில் எண்ணெய் சூடு ஏறியவுடன் உளுத்தம் பருப்பு, கடுகு போட்டு உளுத்தம் பருப்பு சிவந்தவுடன் வாழைத் தண்டு பொடியாக நறுக்கியது, பச்சை மிளகாய் சிறிது வதக்கி இறக்கியவுடன் தேங்காய், புளி, உப்பு போட்டு மிக்ஸியிலோ அல்லது அம்மியிலோ, சிறிது கொத்தமல்லி தழை, சிறிது பெருங்காயம் போட்டு அரைக்க வேண்டும். இந்த டிஷ் கொத்தமல்லி, புதினா போன்ற துவையல் சாதம் கலந்து கொண்டு அதற்குத் தொட்டுக் கொள்ள அருமையானது. உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

— ரேவதி சந்திரசேகர், சென்னை - 20

எலுமிச்சம்பழத்தைப் பிழிந்த பிறகு அதன் தோலினை தண்ணீர் நிரம்பியிருக்கும் அண்டாவில் போடுங்கள். கை, கால்கள் முகம், கழுவும்போது வாசனையாக இருக்கும்.

— இந்திரா நாகராஜன்



இடுப்பில் திடீரென குறுகுறுப்பை உணர்ந்தாள் வசந்தி.

புரிந்துவிட்டது!

பஸ் நெரிசலைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு வக்ரமான ஆணின் விரல் விளையாடுகிறது.

மனதுக்குள் குமட்டல் எழுந்தது. கூடவே குமைச்சலும், கோபமும்.

வலதுகையில் தயாராயிருந்த ஹேர்பின்னை இடதுகைக்கு மாற்றிக் கொண்டாள்.

அதற்குள் சடன் பிரேக்! கையிலிருந்த ஹேர்பின் நழுவி விட்டது.

தண்டனையிலிருந்து 'அவன்' தப்பிவிட்ட கோபத்தை வசந்தியால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை.

மெல்ல, கழுத்தைத் திருப்பாமல் கண்ணைச் சுழற்றினாள்.

ஆள் யாரென்று புரிந்துவிட்டது. இத்தனை நாள் பஸ் பயணத்தில் ஆண்களின் கள்ளத்தனம் ஓரளவு புரிபட்டு விட்டது.

இவள் கவனிப்பது தெரிந்ததும், 'அப்பாவி' முகமூடியுடன் வேறு பக்கம். ஆளின் காலை கண்டுபிடிக்க முயன்றாள்.

அதோ, நீலநிற ஜீன்ஸ் கால்தான். நல்லவேளை ஷூ போடவில்லை மைனர். செருப்புதான். ஓங்கி ஒரே மிதி.

கத்த முடியாமல், முகத்தில் மட்டும் வலியைக் காண்பித்தபடி, தனது தண்டனையை ஜீரணிக்க முயலும் அவன் முகமாறுதலைக் கண்டதும் மனதுக்குள் மெல்லிய சந்தோஷ அலை.

அலை முழுதுமாய் எழும்ப விடாமல் தடுத்தது அவள் வேலை செய்யும் இடமும், சூழலும்.

புடைவை மட்டுமே அணிந்து வரவேண்டும். முதல் நிபந்தனையே இதுதான்.

சுரிதாரின் சௌகர்யம். ஆண்களுக்கு எங்கே புரியப் போகிறது?

ஓடும் பஸ்ஸில் ஏறலாம். பஸ் படிக்கட்டில் காலை சௌகர்யமாய் தூக்கிவைத்து ஏற முடியும். பஸ்ஸில் இதுபோன்ற 'இடுப்பு தடவல்' கேஸ்களிலிருந்து தப்பிக்கலாம். முக்கியமாய், சுரிதார் அணிந்து வெளியே வரும்போது, மனத்தில் ஏற்படும் தன்னம்பிக்கை சேலையில் வருவதில்லையே. அது ஏன்?

பழக்கப்பட்ட வண்டி மாடாய், நினைவுகள் அதன் போக்கில் ஓட...

ஸ்டாப் வந்ததும்,

அனிச்சையாய்



கிருஷ்ணா

கால்கள் நகர, பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கினாள்.

சுதந்திர உணர்வை உணர்ந்தாள். பஸ்ஸிலிருந்து தப்பித்து, வெளியே வந்ததும்.

உடனே, முதலாளி ஞாபகம் வந்தது. எந்த உணர்வையும் நிதானமாய் அனுபவிக்க முடியாத வாழ்க்கை மேல் கோபம் வந்தது.

தாமதமாய் கடைக்குச் சென்றால், முதலாளி திட்டும் வார்த்தைகளில் மனசு வெந்து போகும்.

ஓட்டமும், நடையுமாய் தன் கடையை நோக்கிச் சென்றாள்.

'செல்வம்



குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts-PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும்சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தை பேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுகள் நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள் (Azoospermia)

ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு (35 வயது வரை) சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் சிகிச்சை செய்து குழந்தை பேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி (Cysto Glandular Hyperplacia) இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன்பின் விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், ஹெரணியா, மார்பு படபடப்பு, இடுப்பு- மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

ஜனவரி 17-ந் தேதி, டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்க (9 a.m. - 4 p.m.) போன்: 460501.

1 ஆண்டு நிற்காத ரத்தப்போக்கு குணமானது!

சென்னை உயர்நீதிமன்ற நீதிபதி ஒருவரின் மனைவிக்கு (வயது 37) 1 ஆண்டு வரை நிற்காத ரத்தப்போக்கு கோளாறு இருந்து வந்தது. பல மருத்துவர்களிடம் பல வகையான மருந்துகளிலும் குணமின்றி கருப்பை ஆபரேஷனைத் தவிர வேறு வழி இல்லாத நிலைமையில் எமது குருமருந்து சிகிச்சையில் 5 நாளில் ரத்தப்போக்கு நின்றது. இப்போது 6 மாதமாக எந்த துன்பமும் இல்லை!

மார்பக கட்டி!

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.

புற்று நோய்

புற்றுநோய் தீராத நோய் அல்ல. நோய் முற்ற விடாமல் தகுந்த சமயத்தில் சிகிச்சை பெற்றால் குணமடையலாம். மூளைக் கட்டிகள், மார்பகம், கருப்பை, இரைப்பை, தொண்டை, கன்னம், கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை, மலக்குடல், அக்குள், தைராய்டு சுரப்பிகளை பாதிக்கும் புற்று நோய்கள் Blood Cancer, மண்ணீரல், கணையம் வீக்கம் (Sspleen enlargement - Pancreatitis) Heamophilla என்னும் இரத்த ஒழுக்கு நோய் ஆகியவற்றுக்கு அபூர்வ சக்தி வாய்ந்த குருமருந்து சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20 முதல் 40 நாளில் நல்ல அறிகுறிகளை காணலாம்.

எமது சிகிச்சையில் தும்மல், ஆஸ்துமா தீராத நோய் அல்ல. பிடிவாதமான தோல் நோய்களுக்கும் சிறப்பு மருத்துவம்.

தீராத பல சிக்கலான நோய்களை தீர்க்கவல்ல எமது குருமருந்து வேறு எந்த மருத்துவரிடமோ கடையிலோ கிடைக்காது. போலிகளை நம்பினால் ஏமாற்றமே!



'சித்தர் சிரோமணி'

Dr. S. JEYARAM,

M.D. (A.M.), M.A., M.A., (Regd.)

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4.30 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு விடுமுறை

முன்பதிவு பெற்று வரவும்.

கேர்ள்ஸ்' அனைவருமே சபிக்கப்பட்டவர்கள்தான்.

மனசுக்குள் ஆயிரம் கவலைகள் இருந்தாலும், சிரித்த முகம் காட்ட வேண்டும்.

உடல் உபாதைகளை மரத்துப் போகச் செய்ய வேண்டும்.

நாள் முழுதும் நின்றபடியே கஸ்டமர் வரவுக்காக காத்திருக்க வேண்டும்.

இத்தனை கஷ்டப்பட்டாலும் மாச முதல் தேதியில் கிடைக்கும் சம்பளம் என்னவோ அற்பமான தொகைதான், ப்ச்!

கடைக்குள் முதலாளியின் கடுகடுத்த முகமும், ஊதுபத்தி வாசனையும் வரவேற்றது.

"வாங்க முதலாளியம்மா! இன்னிக்கும் ரொம்ப சீக்கிரம் வந்துட்டீங்க போலிருக்கு"

பழகிப் போன குத்தல் பேச்சென்றாலும், 'சுருக்'கென்றது.

"ஹாய், பப்ளிமாஸ்"

ரேணுகா இகிகிப்பாய் வரவேற்றாள். இவளைப் போல சபிக்கப்பட்ட ஜாதி.

அவன் வீடு அடுத்த தெரு என்பதால், எப்போதும் சரியான நேரத்தில் ஆஜராகி விடுவான்.

"ஜொான்ஸனை எங்கே காணோம்?"

"வந்துட்டான் அப்பவே. முதலாளி வேலையாய் அனுப்பிச்சிருக்கார். ஆயுசு நூறு. அதோ பாரு."

சைக்கிளை ஸ்டாண்ட் போட்டுவிட்டு உள்ளே வந்தான் ஜொான்ஸன்.

முதலாளியின் தூரத்துச் சொந்தம். நம்பிக்கைக்குரிய ஆள். முதலாளி சாப்பிடவோ,



நீங்கள் இருமலால் அவஸ்தைப்படுகிறீர்களா? என்னதான் மருந்து சாப்பிட்டாலும் அந்த நேரத்திற்குத்தான். கொஞ்சம் மிளகை எடுத்து வெறும் வாணலியில் போட்டு வறுத்து மிக்ஸியில் பவுடராக்கிக் கொள்ளுங்கள். வறட்டு இருமல் என்றால் நெய்யுடனும், ஜலதோஷ இருமல் என்றால் தேனுடனும் குழைத்து வைத்துக் கொண்டு போக வர கொஞ்சம் எடுத்து நாக்கில் தடவி சப்பி சாப்பிடுங்கள். அப்புறம் பாருங்கள். இருமலா பறந்து போச்சே என்று நீங்களே சொல்வீர்கள்.

- ஜே. ஸ்ரீதேவி

வேறு எதற்கோ வெளியே போகும் போது, கடையின் பொறுப்பு இவன் கையில்.

அதனால் துன்னல் அதிகம். கூடவே 'ஜொள்'ளும் அதிகம்.

வசந்திக்கும், ரேணுகாவுக்கும் தவிர்க்க முடியாத தலைவலி.

"அவனைப் பார்த்ததுமே மனசுக்குள்ளே நாத்தமடிக்குது."

வசந்தி சொல்ல, ரேணுகா சிரித்தாள்.

ரேணுகாவுக்கு கொஞ்சம் 'கோரோஜனைத் தொண்டை.

அவள் சிரிப்பு முதலாளியை எட்ட, அவர் பார்வை கண்ணாடி வழியே எரித்தது.

ரெடிமேட் ஷோரூம் அது. ஓரளவு பிசினஸ் நடக்கும். மாதத்தின் முதல் தேதிகளில் வரும் கஸ்டமர்களுக்கு அலுக்காமல், சலிக்காமல் உடைகளைக் காண்பிக்க வேண்டும்.

முதலாளி எங்கோ புறப்பட்டுப் போனார். அவர் தலை மறைந்ததும் 'ஜொள்ளன்' இவர்களை நோக்கி வந்தான்.

'ப' வடிவ ஷோரூம் அது. சுவரில் பதிக்கப் பட்ட, கண்ணாடிக் கதவுகள் கொண்ட ஷெல்புகளுக்கும், பிளைவுட் மேடைகளுக்கும் நடுவே வசந்திக்கும், ரேணுகாவுக்கும் இடம்.

"கண்ணாடியையெல்லாம் ஒழுங்காய் துடைச்சியா?"

இருக்கும் ஓரடி இடைவெளிக்குள், வேண்டுமென்றே நுழைந்து, வசந்தியின் பின்புறத்தை இடித்தபடி சென்றான் அவன்.

'பின்புறம் முழுதும் மரத்துப் போகும் ஊசி ஏதாவது இருந்தால் நன்றாயிருக்கும். தினசரி போட்டுக் கொண்டு, கடைக்குள் நுழையலாம்.'

வசந்தியின் நினைவைக் கலைத்தது அவன் அதட்டல்.

"இந்த கவுனை சரியா மடிச்சு வைக்கலை பார். என்ன வேலை செய்யறே?"

சிகரெட் நாற்றம் வாயிலிருந்து அடிக்க, அதட்டினான்.

"ரெண்டு பேரும் ஏதோ, பேசி சிரிச்சிங் களே? என்னைப் பத்தித்தானே?"

வசந்தி புரியாதது போல நடித்தாள்.

"எப்ப?"

"ஏய், உங்களை எனக்குத் தெரியாதா? அப்புறம் கவனிச்சுக்கறேன். கஸ்டமர் வரார் பாரு. கவனி"

நடுவயது ஆள் ஒருவர் உள்ளே நுழைந்தார்.

"வாங்க சார்; என்ன வேணும்?"

"இரண்டு வயசுப் பொண்ணுக்கு ஃப்ராக் வேணும்."

"எந்த ரேட்டுல சார் பார்க்கலாம்?"

"நூத்தி அம்பது."

எடுத்துப் போட்டான். ஃப்ரில் வைத்தது. படம் போட்டது. கலப்பு டிசைன், ஒரே கலர்...



வெறும் வாணலியில் வெந்தயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து இருப்பில் வைத்துக் கொண்டால் வத்தக்குழம்பு, காரக் குழம்பு, சாம்பாருக்கு இறக்கும் போது போட வாசனையாக இருக்கும். வெந்தயம் தாளிக்கத் தேவையில்லை. எலுமிச்சை சாதத்திலும் கொஞ்சம் வெந்தயப் பொடி தூவினால் நன்றாக இருக்கும்.

— சுலோசனா பார்த்தசாரதி

முப்பது ஆடைகளை அவர் முன் எடுத்துப் போட்டாள்.

"எப்படி இருக்கணும் சார்?"

அவர் மெதுவே முன்புறம் குனிந்து, "முந்தானையை சரிபண்ணிக்குங்க. உங்க கடை ஆள் பார்வையே சரியில்லே" என்றார்.

ராக்கெட் வேகத்தில் கை முந்தானையை சரிசெய்ய, பார்வை 'ஜொள்ளனை' வெட்டியது.

இளித்தபடி பார்த்தான்.

ஆண்களில் இப்படியும் சில ஜென்டில் மென். அப்படியும் சில காமுகப் பேய்கள்.

அடுத்தடுத்து, கஸ்டமர்கள் வர உணவு நேரம் வந்ததே தெரியவில்லை.

ரேணுகா வீட்டுக்குப் போய்விடுவாள் சாப்பிட.

இவள் தன் தயிர்சாத் பொட்டலத்தைப் பிரித்தாள். புளித்தது வாடையே.

பசிக்கு எந்த ருசியாயிருந்தாலும் பரவாயில்லை.

எத்தனை நேரம் ஓடியதோ தெரியவில்லை. ரேணுகாதான் தோளைத் தொட்டு கலைத்தாள்.

"என்னடி கைகூடக் கழுவாம யோசனை?"

"யோசனை இல்லைடி! கனவு"

"கனவு காணும் வயசுதான்."

கண்சிமிட்டி, குறும்பாய் சிரித்தாள்.

"என்ன கனவுடி? யாரு வந்தது கனவுலே?"

"ராஜகுமாரன்."

"அப்படிப் போடு."

"என்னை பொண்ணு பார்க்க வரான். சீர், பணம் எதுவும் வேணாம். பொண்ணு மட்டும் போதும்னு சொல்றான். வேலைக்கெல்லாம் போய்க் கஷ்டப்படக்கூடாதுன்னு சொல்லிட்டான். வசதியான வீடு, சௌகர்யமான வாழ்க்கை, எங்கு போனாலும் ஸ்கூட்டர் சவாரிதான், எப்படி என் கனவுக் குடித்தனம்?"

ரேணுகா அவளைப் பார்த்த பார்வையில் பரிதாபம் தெரிந்தது.

"உன் ஆசைகள், தினசரி நீ அனுபவிக்கற அவஸ்தையிலிருந்து விடுபட விரும்பற உன் எண்ணம் புரியுது வசந்தி."

வசந்தி தலைகுனிந்தாள்.

"கனவிலே மட்டுமே சாத்தியம்னு புரியுது ரேணுகா. இந்த மாதிரி நரகத்திலிருந்து மீள வழியில்லேன்னு நல்லாவே புரியுது. இருந்தாலும், இந்த மாதிரி கற்பனை மூலமா ஒரு சுகம், ஒரு எதிர்பார்ப்பு, இப்படி நடந்தா எவ்வளவு நல்லா இருக்கும்னு ஆசை.... சுகங்கள் கூட நமக்கு கனவுலேதான் சாத்தியம்னு தெரியறப்போ..."

வசந்தியின் குரல் உடைந்து போய், கண்களில் நீர் திரள ரேணுகாவைப் பார்த்தாள்.

"நிழலை நிஜமாக்க முடியும் வசந்தி."

ரேணுகாவை வியப்புடன் பார்த்தாள்.

"நம்ம நிலைமையை நினைச்சு பரிதாபப் படறதோட நின்னால், நமக்கு இதுதான் தலையெழுத்துன்னு ஆயிடும்."

"பின்னே?"

"நான் பரிதாபப்படறதை கொஞ்ச நாளாய் நிறுத்திட்டேன்."

"ரேணுகா!"

"ஆமாம்! பரிதாப உணர்ச்சின்றதே நம்ம தோல்வியை, இயலாமையை ஒத்துக்கற மாதிரியான கோழைத்தனம். அதுக்குப் பதிலாய் நாம இந்தச் சூழலிலிருந்து விடுபடறது எப்படி, முன்னேற என்ன வழின்னு யோசிக்கறது பெட்டர் இல்லையா?"

ரேணுகாவின் பேச்சை மறுக்க முடியாமல் பார்த்தாள்.

"நம்மளை கைதூக்கி விட ஒரு ராஜகுமாரன்தான் வரணுமா? நம்ம முயற்சியினாலேயே முடியாதா என்ன? போன வாரத்திலிருந்து நான் கம்ப்யூட்டர் வகுப்பு சேர்ந்திருக்கேன். ராத்திரி எட்டு மணிக்கு இந்தக் கடை வேலை முடிஞ்சதும், நேரே கம்ப்யூட்டர் வகுப்புக்குப் போறேன். நீயும், உன் வழியில் யோசி. உன் முன் உள்ள ஏணிகளில் நீதான் ஏற முயற்சிக்கணும். அப்புறம் பாரு, ராஜகுமாரனுக்காக நாம ஏங்கறது போய், ராஜகுமாரர்கள் நமக்காக தவம் இடப்பாங்க."

ரேணுகா பேசப் பேச, புது வெள்ளம் உடலெங்கும் பரவுவதை உணர்ந்தாள் வசந்தி.

விடியல் தொலை தூரத்தில் இல்லை என்பது புரிந்ததால் எழுந்த சந்தோஷம் அது.

ஸ்போர்ட்ஸில் ஈடுபாடுள்ள குழந்தைகளுக்கு...



பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை விளையாட்டுப் பயிற்சிக்கு அனுப்பி வைப்பதோடு அவர்கள் கடமை முடிந்தது என எண்ணுவது தவறு. நம் குழந்தைகள் படிப்பிலும் சரி, விளையாட்டிலும் சரி, மற்றும் பிற்காலத்தில் அவர்கள் வாழ்க்கையிலும் முன்னேற்றம் அடைய வேண்டும் எனில் அதற்குப் பெற்றோர்களின் கடின உழைப்போடு குழந்தைகளை, அவர்களின் படிப்படியான வளர்ச்சி சமயத்தில் அவர்களுக்குக் கூறும் அறிவுரைகளை, பழக்க வழக்கங்களை தாங்களும் முன்னோடியாக, உதாரணமாக இருந்து கடைபிடித்து காட்ட வேண்டியது பெற்றோரின் முதல் கடமை. அதுவே குழந்தை தன் வாழ்வின் வெற்றிப் படியில் கால் வைக்கும் அஸ்திவாரப்படியாகும். இந்த அஸ்திவாரத்தைக் கொடுக்காத பெற்றோர்களின் குழந்தைகள் பிற்காலத்தில் அதிகமான தோல்வியையே சந்திக்கின்றன.



விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொள்வதற்காக பயிற்சி எடுக்கும் வீரர்/ வீராங்கனைகள் கடின உழைப்பு 'மட்டுமே' கொண்டு சாம்பியன் ஆகி விட முடியாது. சாம்பியன் என்ற வெற்றிக் கோபுரத்தின் உச்சியை அடைய ஏராளமான படிகள் உண்டு, அதில் ஒரு படிதான் கடின உழைப்பு. தாய், தந்தை, குரு இவர்கள் சொல் கேட்பது, அவர்களின் அனுபவத்தைக் கேட்டு நல்லது, கெட்டது அறிந்து செயல்படுதல், நேரந் தவறாமை, ஒழுக்கம், பயிற்சி பெறும் விளையாட்டில் 100% முழு ஈடுபாடு, தன்னம்பிக்கை, தெளிந்த மனம், வெற்றி தோல்வியைக் கண்டு சஞ்சலப்படாத உடல், மன வலிமை என மேலும் சில படிகள் வெற்றியின் சிகரத்திற்குக் கொண்டு செல்ல உதவுபவை.

விளையாட்டுப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டு வரும் குழந்தைகள், மற்றும் அவர்களின் பெற்றோர்கள் அறிந்து, கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில நல்ல பழக்க வழக்கங்கள்–



- எந்த விளையாட்டிற்காக பயிற்சி எடுக்கின்றோமோ, அதற்கு உண்டான உடைகளை மட்டும் அணிந்து செல்ல வேண்டும். தங்கள் இஷ்டம் போல கையில் கிடைத்த உடையை அணிந்து செல்வது தவறு.
- பயிற்சி முடிந்தவுடன், தினமும் உடனே குளித்து, உலர்ந்த சுத்தமான உடை அணிவது

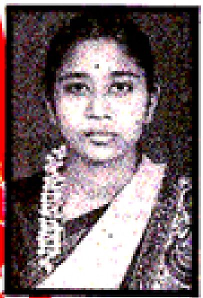


அவசியம்.

• பயிற்சியின் முடிவில், அன்று அணிந்திருந்த உள்ளாடைகளையும், பயிற்சி உடைகளையும் அன்றே துவைக்க வேண்டும்.

• கைகளிலும், கால்களிலும் நகங்களை வெட்டி சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

• அழுக்கான சாக்ஸ் போட்டுக் கொள்வதாலும், கால்களை அடிக்கடி கழுவாமல் இருப்பதாலும் படை போன்ற சரும வியாதி வர வாய்ப்பு உள்ளது. அத்தோடு குளியலறையில் சென்று வரும்போது குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் பரவ வாய்ப்புள்ளது. இது பரவும்போது கால் மற்றும் கால் விரல்களின் இடையே அரிப்பும், தோல் வெள்ளை நிறமாகி உரியவும் ஆரம்பிக்கும். உடனே டாக்டரைக் கண்டு அதற்காக மருந்தை தடவ வேண்டும். இதைச் சுலபமாக தவிர்க்க சாக்ஸை அடிக்கடி மாற்றியும், அதிக இறுக்கம் இல்லாத 'ஷு'வையும் அணிவது நலம்.



• உமா நாகராஜன்

• பயிற்சியின்போது ஸ்போர்ட்ஸ் பானங்கள் மற்றும் தண்ணீர் அருந்தும்போது மடமடவென அதிகமாகக் குடிக்காமல், சரியான இடைவெளியில் சிறிது, சிறிதாகப் பருக வேண்டும்.

• கையில், உள்ளங்கையில் மற்றும் கால்களின் விரல்கள் மற்றும் கால் பாதங்களில் உண்டாகும் சிறிய தோல் உரிவுகளை "பேண்ட்-எய்ட்" போன்ற பிளாஸ்டர்களை உபயோகித்துத் தவிர்க்கலாம்.

• மறுநாள் பயிற்சிக்குத் தேவையான உடைகளை முதல் நாள் இரவே எடுத்து வைப்பது நல்லது.

• தொண்டை வலி, காய்ச்சல் என உடல்நிலை சரியாக இல்லாத சமயங்களில் விளையாட்டுப் பயிற்சியை தவிர்ப்பது நல்லது.



• பயிற்சியின்போது உண்டாகும் பலத்த, மற்றும் சிறிய காயங்கள் பூரண குணமானவுடனேதான் அடுத்த பயிற்சி செல்ல வேண்டும். குணமடைந்து, நீண்ட ஓய்வுக்குப் பின் வரும் நேரத்தில் மெதுவாக படிப்படியாக பயிற்சியின் அளவைக் கூட்டுவது மிக அவசியம்.

• ஒவ்வொரு நாளும் பயிற்சிக்குப் பிறகு நல்ல ஓய்வு, மற்றும் நல்ல தூக்கம். மிகவும் அத்தியாவசியமானது. இதுவும் பயிற்சியின் ஒரு அங்கமேயாகும்.

• குடிப்பழக்கம், புகை பிடித்தல் மேலும் இது போன்ற தீய பழக்கங்கள் உடலை முழுமையாகக் கெடுத்து விடும்.

• நல்ல கடின பயிற்சியை மேற் கொள்பவர்கள், அடிக்கடி டாக்டரைக் கண்டு பூரண மருத்துவ பரிசோதனை செய்து தன் உடல்நிலையைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

எனவே பெற்றோர்களே! காலையிலும் மாலையிலும் குழந்தையை பயிற்சிக்குக் கூட்டிச் செல்வதோடு மட்டுமல்லாமல், மேற்கூறிய சில 'டிப்ஸ்' சாம்பியன் என்ற சிகரத்தை எட்ட உதவும் கடைசி சில படிகளாகும். பல விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் வீராங்கனைகள் முழுவதும் பிரகாசிக்க முடியாமைக்குக் காரணம், வெற்றியின் சில படிகளை அவர்கள் தவற விடுவதுதான். கட்டுரையின் தொடக்கத்தில் கூறியது போல வெற்றியின் சிகரத்தை அடைய சாம்பியன் ஆக, அஸ்திவாரம் முதல் கடைசி படி வரை ஒவ்வொன்றாக கவனமாக கால் பதித்து கடக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் ஒவ்வொரு இந்திய விளையாட்டு வீரனும், வீராங்கனையும் சாம்பியன் ஆவது உறுதி.



— உமா நாகராஜன்

ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை

✆ 8281327

தனலக்ஷ்மி  சாரீஸ்

தேவேந்திரா சுங்குடி தயாரிப்பாளர்

20 வருடமாக தரமான தேவேந்திர சேலைகள் தயாரித்து புகழ் பெற்ற நாங்கள், இப்பொழுது 8 வருடமாக மதுரை சுங்குடி சேலைகள் சொந்தமாக தயாரித்து வருகிறோம்.

எங்களிடம் 100's special, 120 superior (Combed Cotton) அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்கிறோம். இந்த இரண்டு quality சேலைகளையும் அதிக கெட்டி சாயத்துடன் தயார் செய்வதால், குறைந்த விலையுள்ள புடவையும் நீடித்து உழைப்பதற்கு உத்தரவாதம் தருகிறோம்.

நாங்கள் 9½ கெஜம் (8.70 m), 10½ கெஜம் (9.70 m) மற்றும் 6 கெஜம் (5.50 m) அதிக அளவில் தயார் செய்வதால் அதிக Varaitys கிடைக்கும். நாங்கள் Latest Bathik designs, Banthini prints, Gold prints மற்றும் Latest Computer Screen Printing designs தயார் செய்கிறோம். மற்றும் பட்டுப்புடவை போன்று Grand Look கொண்ட உயர்தர காட்டன் புடவைகள் கிடைக்கும். உயர்ரக காட்டன் நூலால் நெய்யப்படுவதால் அதிக Maintanance தேவையில்லை. நீங்கள் குறிப்பிட்டு சொல்லும் designகளையும் செய்து தருகிறோம்.

சேலைகள் அதிக நாள் நீடித்து உழைக்க வேண்டுமென்ற குறிக்கோளுடன் தயார் செய்கிறோம். மற்றும் எங்கள் கம்பெனியில் ஏற்படும் Small defects Sarees குறைந்த விலைக்கு தருகிறோம்.

நாங்கள் மொத்தமாகவும் சில்லறை விலையிலும் விற்பனை செய்து வருகிறோம். மற்றும் எங்களிடம் மங்களகிரி காட்டன் (No Maintanance), பெங்கால் காட்டன் (120 Counts) கோவை Veeco Sarees (Pure Cotton and Silk Cotton) பாலிகாட்டன், குண்டூர் காட்டன், வெங்கடகிரி காட்டன், பாலியஸ்டர், பெல்காம் சாரதா சேலைகள், பெங்களூர் Printed Silks, கரிஷ்மா காட்டன் மற்றும் சூரத் சிந்தெடிக் சேலைகள், ஃபேன்ஸி Printed Silk சேலைகள், சேலம் வேஷ்டிகள், டவல்கள், மேட்சிங் ப்ளவுஸ்கள், உயர்ரக ஈரோடு காட்டன் கிடைக்கும். எங்களிடம் தரமான விலையில் ரெடிமேட் உள்பாவாடைகள் கிடைக்கும்.

அமைதியான சூழலில் Car Parking வசதியுடன் தரமான காட்டன் சேலைகள் வாங்க சிறந்த இடம்.

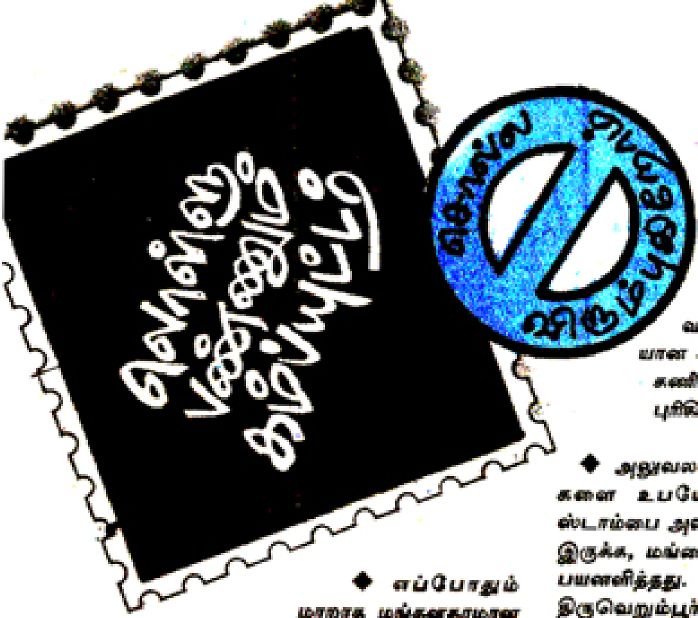
எங்கள் கடை விலாசம்:

14.11.96 முதல் எமது இந்த தனலஷ்மி சாரீஸ் நிறுவனம் இடம் மாற்றப்பட்டுள்ளது. புதிய முகவரி

நெ. 1, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு (டாக்டர் நாயர் ரோடு, Second left from Pondy Bazzar turning) தி.நகர், சென்னை -17.

எங்கள் தயாரிப்பு சேலைகள் அனைத்தும் கோயம்புத்தூரில் கீழ்கண்ட விலாசத்தில் கிடைக்கும்.

P.R. Shanthi, No.15, Siva Sakthi Colony, Vadavalli, Coimbatore 641 041.



◆ எப்போதும் மாறாத மங்களகரமான முகம் கொண்ட எம்.எஸ். சுப்புலட்சுமி அவர்களை விட்டுப் பிரிந்தார் சதாசிவம் என்பதை எங்களாலேயே தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. அம்மையார் எப்படித்தான் தாங்கிக் கொள்வாரோ? இறைவன் தாங்கிக் கொள்ளும் வல்லமை யைத் தர வேண்டும்.

பவித்திரமாணிக்கம், டி. கமலா தியாகராஜன்

◆ எல்லா வயதினருக்கும் உடற்பயிற்சி பற்றிய கட்டுரையை இன்னும் சற்று விரிவாகத் தந்திருக்கலாம். படத்தை மட்டுமே பார்த்து எல்லா வயதினரும் அதனை புரிந்து கொள்வார்களா என்பது சந்தேகமே! மிகவும் பயனுள்ள இதுபோன்ற செய்திகளை அதிகமாக வெளியிடவும்.

பாண்டிச்சேரி - 4, பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்

◆ குழந்தையை அடிப்பதே தவறு என நினைக்கும் இக்காலத்தில் அடிக்காமல், கண்டிக்காமல் விட்டால் குழந்தையின் எதிர்காலம் மட்டுமல்ல, நாட்டின் எதிர்காலமே பாழாகி விடும் என்பதை அனைவருக்கும் புரியும் வகையில் தெளிவான உதாரணங்களுடன் விளக்கி அசத்தி விட்டீர்கள்.

சிதம்பரம் - 1, ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்

◆ யதார்த்தத்திற்குப் பொருந்தாத நாடக வாழ்க்கையில் உழன்று மனதை வருத்திக் கொள்ளாமல் உள்ள வாழ்க்கையை உள்ளவாறே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை மஞ்சுளா ரமேஷின் சில வார்த்தைகள் விளக்கியது!

பொன்மலை, ஹரிமயா

◆ எகிப்து பிரமிடுகளைப் பற்றி ஆர்.கே.எஸ். முத்துகிருஷ்ணன் அளித்த பேட்டியை இம்மாத மங்கையர் மலரில் படித்தேன். பிரமிடுகளை பற்றிப் பலரும் பல விதத்தில் ஆராய்ச்சி செய்துள்ளனர். ஆனால் முத்துகிருஷ்ணன் ஆராய்ச்சி முற்றிலும் மாறானது அற்புதமானது. அதைக் கொஞ்சம் விரிவாக அதிலும் குறிப்பாக ஸ்ரீசக்கரம் என்றால் என்ன என்பதை பற்றியெல்லாம் விளக்கம் கூறியிருந்தால் படிக்க மேலும் சுவாரசியமாக இருந்திருக்கும்.

லால்குடி, ஆர். ஜெயலெட்சுமி

◆ இமெயில் Address என்று எங்கு பார்த்தாலும் நம் கண்களில் தெரியும் நேரத்தில் இமெயில் விலாசம், இண்டர்நெட் பற்றி விரிவாக, எளிமையான வார்த்தைகளைக் கொண்டு வெளியான கட்டுரை சூப்பர். புரியாமல் இருந்த கணிப் பொறி தலைப்புகள் தற் சமயத்தில் புரிகிறது என்பதில் ஐயமில்லை.

அனிதா பித்தாகுமார்

◆ அலுவலகத்தில் அதிகமாக ரப்பர் ஸ்டாம்புகளை உபயோகப்படுத்தும் எனக்கு, ரப்பர் ஸ்டாம்பை அவசரத்தில் தலை கீழாகப் பதிக் காமல் இருக்க, மங்கையர் மலர் தந்த யோசனை மிகவும் பயனளித்தது.

திருவெறும்பூர், என். சம்பத்

◆ 'தெளிவு' சிறுகதை மிக ஆழமான சிந்தனையில் உருவான அற்புதமான கதையாக உள்ளது. ரிடையர் ஆயிட்டோம், வயசாயிடுத்துன்னு ஏங்கி வேலையும் செய்யாமல் மூலையில் உட்காரணும்னு எந்தச் சட்டமும் இல்லை. மருமகளும் நம்ம மகளைப் போலத்தானே! நம்ம குடும்பத்துக்குத் தானே உழைக்கறா? நாள் முழுக்க வெளியிலே உழைக்கிற அவளுக்கு வீட்டுலே கூடமாட கொஞ்சம் உதவி செய்யறதுல என்ன கௌரவக் குறைச்சல்? என்று சுவாமிநாதன், தன் நண்பர் விஸ்வத்திடம் கூறும் இந்த வார்த்தைகள் எத்தனை கருத்தானது, எல்லாரையும் சிந்திக்க வைப்பதாக உள்ளது.

கொடுமுடி, எஸ். சரஸ்வதி சேதுராமன்

◆ 'கணக்கெல்லாம் தப்பாகக் காட்டும்' 2000 ஆண்டு பிறந்தவுடன் கம்ப்யூட்டர்கள் எவ்வளவு வொன்று பண்ணும் என்று தெள்ளென விளக்கியுள்ளார் புஷ்பலதா! சிக்கலான விஷயத்தை என் போன்ற பாமரருக்கும் புரியும்படி விளக்கிய புஷ்பாவுக்கு ஒரு சபாஷ்.

சென்னை - 44, கே. சுந்தரா

◆ சில வார்த்தைகளாக இருந்தாலும் உண்மைகளை உள்ளத்தில் பதிச்சிட வைக்கிறது, ஒவ்வொரு மாத இதழும் என்பதை மறுக்க இயலாது. முற்காலத்தில் ஊரின் பொதுக் குளத்தைத் தூய்மையாகவும், புனிதமாகவும் பராமரித்து, நாட்டின் நலம் பேணி வந்தனர் மக்கள். ஆனால் இன்றைய நாகரீக, விஞ்ஞான உலகில் நிலைமை தலைகீழ்! மனிதன் சுயநலப் பிராணி ஆகி விட்டான். அவன் விழித்துக் கொள்ள மறுக்கிறான். இன்று விழா, பேரணி, பொதுக் கூட்டம் என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் விழிப்புணர்வு போர்வையில் வீதி எங்கும் வீண் பகட்டு! இருந்தாலும் தங்கள் சமூக ப்ரக்ஞை புது வருட/பொங்கல் திருநாளில் தித்திக்கும் அம்சமாக எங்கும் பரவ வேண்டும்.

கும்பகோணம், சரோஜா பண்டரிநாதன்

அட்டை வண்ணப்படம் : டி.சி. நாகேஷ்

புவனம் காக்கும் புவனேஸ்வரி



கஷ்டத்தைத் தாங்குவதற்கு மனதில் தெம்பில்லை. கஷ்டம் பலவிதத்தில் வரும் நோய், வறுமை, இயலாமை காரணமாய் கஷ்டம் வரும்போது அழுது புலம்புகிறோம். அப்போது ஏன் பிறந்தேன் என்று வருந்துவார்கள். வாழ்க்கையில் துன்பம் அப்படி வருத்தச் செய்யும். முன் வினை கெட்டதாக இருப்பதால் இந்த வாழ்வில் துன்பம் ஏற்படுகிறது.

கடக்கும் வழி எது என்று அறிய முடியாதவாறு அது காடு போல் அடர்ந்து பயங்கரமாக உள்ளது. காட்டை நெருங்கும்போது மரங்கள் அடர்ந்த குளிர்ச்சியான இடம் என்ற எண்ணத்தில் வேகமாகக் காட்டினுள் புகுந்து காட்டின் நடுவில் வந்தடைந்தவன் வழி தடுமாறித் திரும்பிச் செல்லவோ, காட்டைக் கடக்கவோ, அறியாதவாறு திக்கு முக்காடும் போது தான் காட்டிற்குள் அறியாமையால் நுழைந்து விட்டோம் எனப் புரிந்து கொள்வான்.

அதுபோல் கொடும் துன்பத்தில் மாட்டிக் கொண்ட பின்னரே முன் வினைப் பயன் என அறிய முடிகிறது. அந்நிலையில் மீட்சி நம் வசப்பட்டதல்ல. திடீரென காட்டை முழுவதும் அறிந்தவர்கள் நம்முன் தோன்றுகிறார்கள். நம்மைப் பத்திரமாக அழைத்துச் செல்கிறார்கள். இந்த உதவியைக் கருணை செய்தது. இந்தக் கருணை தேவியினுடையது. இந்த தேவி ஸ்ரீ புவனேஸ்வரியாவாள்.

புவனேஸ்வரி தேவி உலகைப் படைக்கும் முன்பு தான் இருப்பதற்கு தன் திருவுளப்படியே மணித்வீபம் என்ற அதிசய, ஆனந்த, அற்புத பவனத்தைப் படைத்தாள். அம்ருதக் கடலின் நடுவில் பலவித ரத்னங்கள் குவிந்துக் கிடக்கும். மணற்பரப்பில் இருக்கும் சிந்தாமணி பீடத்தில் கொலுவீற்றிருக்கிறாள். இந்த புவனேஸ்வரியின் திருவடியை தரிசித்த பிரம்மா விஷ்ணு ருத்ரன் ஆகிய மூவரும் பிரமித்துப் போயினர். அத்தேவியின் மலர் பாதத்தில் உள்ள கண்ணாடி போன்ற நகத்தில் ஸ்தாவர ஜங்கமங்களைக் கண்டு ஆச்சர்யப்பட்டனர். வாயு, அக்னி, யமன், சூரியன், வருணன், சந்திரன் த்வஷ்டா, குபேரன், இந்திரன், முதலிய தேவர்களைக் கண்டனர். பர்வதங்கள் நதிகள், கந்தர்வர்கள், அப்ஸரஸ்கள், கடல்கள், சித்தர், பித்ருக்கள், சேஷன், வசுக்கள், அசுவினி தேவர்கள், கைலாயம், வைகுண்டம் முதலிய லோகங்களையும் கண்டனர். இவை அனைத்தையும் கண்ட மூவர்கள் "இவளே லோகமாதா" என்பதை உணர்ந்தனர். பின் இம் மூவருக்கும் படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் - என்ற பதவிகளை அருளி

ளான் புவனேஸ்வரி தேவி. இந்த புவனேஸ்வரி தேவி தச மகா வித்தைகளுள் விளங்குகிறாள். இவளை, ஆராதிப்பவர்கள் யோகிகளாகவும், சித்தர்களாகவும், புகழ் பெற்றவர்களாகவும், நாட்டை ஆள்பவர்களாகவும் தேஜஸ்விகளாக வும் விளங்குகிறார்கள்.

புவனேஸ்வரி தேவி கோடி மின்னல் கொடிகளின் ஒளியும் கோடிக் கணக்கான லக்ஷ்மி தேவிகளின் அழகை விஞ்சும் அழகும், சூரிய பிம்பம் போன்ற பிரகாசமும் கொண்டிருக்கிறாள். ஸ்ரீயந்த்ர ஸ்வரூபமான தோடுகள் அவள் காதுகளில் மின்னுகின்றன. "ஹ்ருல்லேகா புவனேசி" என்று எப்போதும் ஜபித்துக் கொண்டிருக்கும் தோழிகளாலும், ஹ்ருல்லேகா

தேவியின் சக்திகள் பகுதியில் அதர்வண பத்ரகாளி ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிராவைப் பற்றி வெளியிட்டிருந்தீர்கள். நான் கடந்த ஐந்து வருடங்களாக ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிரா தேவியின் உபாசகராகி பல விதமான கஷ்ட நஷ்டங்களிலிருந்து விடுதலை பாதி தற்போது நிம்மதியாக இருக்கிறேன். ஸ்ரீ தேவியின் லீலைகளை (எங்கள் வாழ்க்கையில் நடந்தவைகளை) எழுத்தில் விவரிக்க முடியாது. ஆனாலும் அவளின் கருணா கடாக்ஷத்தை மங்கையர் மலர் வாசகர்கள் அனைவரும் பெற வேண்டும் என்று இத்துடன் விவரங்களை அனுப்பியுள்ளேன் —

ஸ்ரீ சரபேஸ்வரரின் சக்திகளாக விளங்குபவர்கள் ப்ரத்தியங்கிராவும் சூலினியும் இவர்கள் இரு வரும் இரு இறக்கைகளாக விளங்குகின்றனர். ப்ரத்தியங்கிரா என்பது பத்ரகாளியே (பத்ரம் - மங்கலம்) சரப மூர்த்தி நரஸிம்மத்தை அடக்க உதவ வந்த சக்தி இவளே. அதர்வண பத்ரகாளி என்றும் அழைக்கப்படுகிறாள். இவளுடைய மந்திரத்தைக் கண்டவர்கள் அங்கிரஸ், பிரத்தியங் கிரஸ் என்ற ரிஷிகள்.

இவளை உபாசித்து இவள் அருளைப் பெற்று விட்டால் அந்த ராம லக்ஷ்மணர்கள் கூட தன்னை வெல்ல முடியாது என்பதை உணர்ந்த இந்திரஜித் நிகும்பலை என்ற இடத்தில் மிக ரகசியமாக ப்ரத்தியங்கிரா யாகம் செய்தான். ப்ரத்தியங்கிராவின் அருள் இந்திரஜித்துக்குக் கிடைத்து விட்டால் அவனை யாரும் வெல்ல முடியாது என்பதை ஜாம்பவான் மூலம் அறிந்த ஆஞ்சநேயர் அந்த யாகம் நடைபெறாமல் தடுத்தார்.



முக்தியடைந்த மகான்களில் பெரும்பாலோர் இந்தக் காளியை உபாசிப்பவர்களாகவே இருந்தனர். மாயையை வெல்லவும் மோக்ஷம் அடைவதற்கான தகுதியைப் பெறவும் இவள் தயை மிக மிக அவசியம். ஸ்ரீ ராம கிருஷ்ண பரமஹம்ஸர் காளி மாதாவையே உபாசித்து கைவல்ய முக்தியை அடைந்தார்.

இவள் பயத்தைப் போக்குபவள். எந்தக் காரியத்தினால் பயம் ஏற்பட்டாலும் 'ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிரா' என்று உரத்த குரலில் சொன்ன மாத்திரத்திலேயே நிவாரணம் கிடைத்து விடுகிறது. அம்பிகைக்கு சத்ருக்கள் இல்லாததால் அவளை உபாசிப்பவர்களுக்கும் சத்ரு பயம் இல்லை. திருமணத் தடை, வேலை கிடைக்குமோ கிடைக்காதோ என்ற ஐயம், புத்ரபாக்யம் இல்லையே என்ற ஏக்கம், காலன் பயம், வியாதி பயம் இவை எதுவுமே நம்மை ஒன்றும் செய்யாமல் நினைத்த மாத்திரத்திலேயே ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிரா தேவியின் கருணையால் எல்லாம் ஜயமாகவே நடைபெறும். இது என் அனுபவம்.

பில்லி, சூனியம், ஏவல் போன்றவைகளால் பாதிக்கப்பட்டோர்கள் இம் மஹா காளியை தினமும் தியானம் செய்தாலே போதும். யார் ஏவி விட்டார்களோ அவர்களுக்கே அதைத் திருப்பி ஏவி விடும் அபார

சக்தி வாய்ந்தவள் நம் ப்ரத்தியங்கிரா தேவி. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள மூல மந்திரத்தை தினமும் 18 முறை பாராயணம் செய்து வாருங்களேன் ஒரே மாதத்தில் பலனடைவீர்கள். ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிராவை மானசீகமாக நினைத்து வழிபட்டாலும் போதும். இவளை உபாசித்து வந்தால் சத்ரு பயம் நாட்டுக்கோ நாட்டு மக்களுக்கோ ஏற்படாது. எல்லோரும் ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிரா தேவியின் பேரருளை பெற வேண்டுகிறேன்.

மூல மந்திரம்

''ஓம் க்ஷம் பக்ஷ ஜ்வாலா ஜிஹ்வே காராளதம் ஷட்ரே

ப்ரத்யங்கிரே க்ஷம் ஹ்ரீம் ஹூம் பட்"

(18 முறை ஜபிக்கவும்)

— லக்ஷ்மி சுதாகர்
ஸ்ரீ ப்ரத்தியங்கிரா உபாசகர்.

முதலிய சக்திகளாலும் அனங்ககுஸுமா முதலிய ஆவரண தேவதைகளாலும் சூழப்பட்ட புவனேஸ்வரி தேவி சிருங்கார மண்டபத்தில் சிம்மாஸனத்தில் வீற்றிருந்து அகில உலகங்களையும் காத்து அருள்கிறாள்.

புவனங்கள் பதினான்கு - அதலம், விதலம், ஸுதலம், தலாதலம், மஹாதலம், ரஸாதலம், பாதாளம் என்ற பூமிக்குக் கீழுள்ள ஏழு உலகங்கள். அதற்கு மேலுள்ள புவர்லோகம், சுவர்லோகம், மஹாலோகம், ஜனோலோகம், தபோலோகம், சத்யலோகம் என்று ஆறு உலகங்கள். இவைகளைத் தன் விருப்பப்படி ஆட்டி வைப்பவள் புவனேஸ்வரி தேவி.

வரம், பாசம், அங்குசம், அபயம் இவைகளைத் திருக்கரங்களால் தரித்துக் கொண்டு, சிருங்காரம் சொட்டும் மெல்லிய தேஹத்தோடு அழகின் உறைவிடமாய் திகழும் புவனேஸ்வரி தேவிக்கு இச்சா சக்தி, கிரியா சக்தி, ஞான சக்தி இவைகள் உருப்பெற்றிருக்கும். லஜ்ஜா, துஷ்டி, புஷ்டி, கீர்த்தி, காந்தி, க்ஷமா, தயா, புத்தி, மேதா, ஸ்ம்ருதி, லக்ஷ்மி இவர்கள் அனைவரும் உருவம் பெற்று, இவள் பக்கத்திலேயே சேவை செய்கிறார்கள். ஜயா, விஜயா, அஜிதா, அபராஜிதா, நித்யா, விலாசினி, தோக்த்ரீ, அகோரா, மங்களா, நவா, என்ற பெயர்களைக் கொண்ட பீட சக்திகள் இவள் பக்கத்தில் ஸ்தோத்ரம் செய்து கொண்டுள்ளனர். சங்க நிதியும், பத்ம நிதியும் அவளுடன் இருக்கும். அவைகளிலிருந்து ரத்தினங்களையும், சுவர்ணத்தையும், ஏழு தாதுக்களையும் பெருக்கும் நதிகள் முன்சொன்ன அமிர்த கடலில் வந்து சேருகின்றன. ஒவ்வொரு உலகங்களிலும் உள்ள தேவி உபாஸகர்களான, · தேவர், நாகர், மனிதர், மற்றவர் புவனேஸ்வரி தேவியின் இருப்பிடம் வந்து சேருவர். சக்தி க்ஷேத்திரங்களில் உயிரை விட்டவர் தேவியின் அர்ச்சனையில் ஈடுபட்டவர் அனைவரும் இங்கு வருவார்கள். தேன், தயிர், அமிர்தம், திராட்சை ரசம், மாம்பழ ரசம் கருப்பஞ்சாறு இவைகளைப் பெருக்கும் ஆறுகள் புவனேஸ்வரியின் இருப்பிடத்தில் ஓடுகின்றன. இங்குள்ள தருக்கள் இஷ்டமானவற்றை அளிக்கும். கிணறுகள் அருந்துவதற்குப் பிடித்தமான பானங்களைத் தருகின்றன.

ரோகம், கிழத்தன்மை, கவலை, பொறாமை, காமம், க்ரோதம் இவை போன்ற கேடுகள் புவனேஸ்வரி வசிக்கும் இருப்பிடத்தில் கிடையாது. இங்கு பூர்ணமான ஐஸ்வர்யம், சிருங்காரம், தேஜஸ், பராக்ரமம், தயை, இவை எல்லாம் நிறைந்துள்ளன. அரசனின் ஆனந்தத்திலிருந்து பிரம்மானந்தம் வரையில் உள்ள ஆனந்தம் அனைத்தும் இங்கு பூர்ணமாயிருக்கின்றன.

புவனேஸ்வரி தேவியை உபாசித்துப் பெற்ற பயனாய் பாக்கியம் என்ற ஐஸ்வர்யம் கிட்டிவிடும். அதை அமைதியாக, அதனால் இறுமாப்பு ஏற்படாதவாறு அடக்கத்துடன் அனுபவிப்பார்கள். புவனேஸ்வரி செல்வங்களை, சகல ஐஸ்வர்யங்களை அருளுபவள். அவளை நாளும் தொழுது வருபவர்களின் வாழ்க்கை படிப்படியாக மேன்மை அடையும் என்பதற்கு நிறைய சாட்சிகள் உண்டு. இவளின் பரம அடியாரான பரமஹம்ஸ ஸ்ரீமத் புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள் புவனேஸ்வரியின் மந்த்ரமான "ஓம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் ஸ்ரீம்" என்று பலகோடி முறை உச்சரித்து உச்சரித்து, தனது இதய சிம்மாஸனத்தில் கொலு வீற்றிருக்கச் செய்திருக்கிறார். புவ

புடைவை மற்றும் இதர துணிகளுக்கு பெயிண்டிங் டிசைன் ஒர்க் செய்யும் போது துணியை பிரேமில் பொருத்திய பின்பு, துணியின் அடிப்பகுதியில் அந்த பிரேம் அளவிற்கு பழைய நியூஸ் பேப்பரை வைத்து பெயிண்டிங் செய்தால் பெயிண்டில் கலந்த ஆயிலை பேப்பர் உறிஞ்சிவிடும். இதனால் துணியில் ஆயில் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

— சீத்தாதேவி





ஈக்களை விரட்ட சிறிது புதினா இலைகளை நசுக்கி அல்லது கசக்கி சமையலறை, சாப்பாட்டு மேஜை முதலான இடங்களில் வைத்தால் ஈக்கள் பறந்தோடி விடும். சிறிய குழந்தை தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் போது ஈக்கள் குழந்தை மேல் அமர்ந்து தூக்கத்தைக் கலைத்துவிடும். கட்டில் அருகில் அல்லது தூளிச் சட்டத்தின் மீது இவ்வாறு புதினா இலைகளைக் கசக்கி வைத்தால் ஈக்கள் தூங்கும் குழந்தையைத் தொந்தரவு செய்யாமலிருக்கும்.

— உஷா ராமதுரை

னேஸ்வரியை இப்பூவுலகில் உள்ள ஜீவர்கள் உய்யும் பொருட்டு சென்னை அம்பத்தூர் கங்கை நகரில் உள்ள ஸ்ரீபரத்வாஜ ஆசிரமத்தில் பிரதிஷ்டையும் செய்திருக்கிறார்கள். கொள்ளை அழகு. பக்தியோடு பேசுபவர்களுக்கு பேசுகிறாள். அழுதுத் தொழும் அன்பர்களுக்கு அமுதாய் வரத்தை அளிக்கிறாள். உருக்கி வார்த்த தங்கம் போன்ற திருமேனியளாய், 'அஞ்ச வேண்டாம், ரக்ஷிக்கக் காத்திருக்கிறேன்' என அபய வரத முத்திரைகள் திருமுகமுடையவளாய் மின்னுகிறாள். புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளின் நீண்ட நாளைய தவத்திற்கு மெச்சி அவளே அவளுக்காக நிர்மாணித்த திருமாளிகையில் சக்தி கொண்டு அருள் வழங்குகிறாள்.

பௌர்ணமி தோறும் புவனேஸ்வரிக்கு மிகவும் விசேஷம். காலையில் விசேஷமாய் பூஜை நடத்துவது சிறப்பு. இந்த புவனேஸ்வரியின் சக்கரமான கடார்கள யந்திரம் என்ற அபூர்வமான யந்திரத்தில் தர்ப்பணம் பூஜை நடத்துவதும் அபூர்வமானது. இப்பூஜையை செய்து வெண்ணெயைப் பிரசாதமாகக் கொடுத்தால், புத்திர பாக்கியம் உண்டாகும். பதினாறு வருடமாகி குழந்தைப் பாக்கியம் இல்லாமலிருந்த சங்கரய்யா தம்பதிகளுக்கு ஸ்ரீஸ்வாமிகள், ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி பூஜை செய்து வெண்ணெயை பிரசாதமாகக் கொடுக்க, அன்னையே வடிவெடுத்தாற் போன்று பெண் குழந்தை பிறந்தது. அக்குழந் தைக்கு ஐஸ்வர்ய புவனேஸ்வரி என்றே பெயர் வைத்தனர்! திருமணம் கூட்டி வைப்பவளும் புவனேஸ்வரி தேவிதான். மூலம், ஆயில்யம், செவ்வாய் தோஷம், களத்திரஸ்தானம் சரியில்லை என்று ஜாதக ரீதியாகவும், பொருளாதார ரீதியா கவும் பெண்களைத் தட்டிக் கழிக்கும் இந்நாட்களில் காலத்தில் திருமணம் நடக்கவில்லையே என பெண் குழந்தைகளைப் பெற்ற பெற்றோர்களின் துக்கம் அதிகம். பெண் ஜாதகத்தை எடுத்துக் கொண்டு அலையும் வேதனையை நாம் பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கிறோம். நல்ல புத்தியுள்ள கணவனாகவும், அன்பாக நடந்து கொள்ளும் கணவனாகவும் வர வேண்டும் என்று வேண்டிக் கொள்ளும் பெண்களுக்கு புவனேஸ்வரி தேவி நல்ல வரனைக் காட்டுகிறாள். ஏனென்றால் அவள் புவனத்தை ஆள்பவள். உலகில் உள்ள மக்களின் கஷ்டங்களைத் தீர்க்க வென்றே இருப்பவள். அதனால்தான் புவனேஸ்வரி புவனத்தில் வாழும் மக்களுக்குக் கண்கண்ட தெய்வமாக விளங்குகிறாள். இவளைத் தொழுதால் கிடைக்காத வரமே இல்லை என்று சொல்லிவிடலாம்.

வயது முப்பத்தெட்டு ஆகியும் பாக்கிய லக்ஷ்மிக்கு திருமணம் நடக்கவில்லை. பல முயற்சிகள் செய்தும் பலனில்லை. சென்னை திருவல்லிக்கேணியிலுள்ள அனுமந்தராயன் கோவில் தெருவில் வசிக்கும் ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளிடத்தில் பாக்கியலக்ஷ்மியின் பெற்றோர் முறையிட்டனர். புவனேஸ்வரி தேவியின் யந்திரத்தில் மஞ்சளைக் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து, அதை பாக்கிய லக்ஷ்மிக்குக் கொடுத்து பூசி வருமாறு ஸ்ரீ ஸ்வாமிகள் கூற, அதை பக்தியுடன் பாக்கிய லக்ஷ்மி செய்து வர ஒரே மாதத்தில் திருமணம் நடந்தது. இப்படி எத்தனையோ கருணை மழை பொழிகிறாள் ஜகன்மாதா. பக்தர்களின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றி வைப்பதில் உதாரணத்தோடு விளங்குவதால் வணக்கத்திற்கு உரியவள் ஆகிறாள். தன்னை வணங்குவதாலும், பக்தர்கள் தன்மீது கொண்ட அன்பாலும் கடமைப்பட்டவளாகிறாள்.

வாத்ஸல்யம் - துயரப்படுபவர்களிடம் அன்பு செலுத்துவது. இந்த வாத்ஸல்யம் என்ற சொல்லுக்கு உண்மையில் புவனேஸ்வரி தேவி பொருளாக இருப்பதால் புவனேஸ்வரி வணக்கத்திற்குரியவளாகிறாள். அன்னையை வணங்குவோம்! அருள் பெறுவோம்!

— ஸ்ரீ பரத்வாஜ ஸ்வாமிகள்

அழகுக்கு அழகு செய்ய...

ஒவ்வொரு பெண்ணிடமும் ஓர் அழகு இருந்து வரும். 'அழகே இல்லாத பெண்' என்பது இல்லை. ஆனால் தன் அழகின் அம்சம் எதுவென அறிந்து அதில் கவனம் செலுத்தி அழகை மேலும் விகசிக்கச் செய்பவள் ஒரு கூட்டத்தின் நடுவில் பிரகாசிக்கிறாள். நடை, உடை, பாவனை, பேச்சு, குரல், முடி, ஒப்பனை என எத்தனை கோணங்கள் இதில்.

Facial என்பது பொதுவாக 'முகம் சம்பந்தப்பட்டது.' பருக்களை நீக்குவது. கரும்புள்ளி, வெள்ளைமுடி, முகத்தில் வேண்டாத முடி, மற்றும் சருமகுறைபாடு களை நீக்குவதையே, பழக்கத்தில் ஃபேஷியல் என்கிறோம். முக அழகு என்பது கண், மூக்கு, முதலிய அமைப்புகளில் மட்டுமில்லை. உள்ளொளி, உடல் மன ஆரோக்கியம் போன்றவைகளையும் பொறுத்தது. நம் சருமம் மிக மிருதுவானது. நுண்மையானது (sensitive). சருமம் இயற்கையின் அம்சம் எனவே இயற்கை சார்ந்த பொருட்களே அதனுடன் ஒத்துப் போக முடியும். ரசாயன மற்றும் செயற்கைப் பொருட்கள் உபயோகிப்பதைத் தவிர்த்தல் நல்லது.



Texture சரும அமைப்பு. இதைப் பலரும் எண்ணெய்ப்பசை, உலர் சாதாரண சருமம் என பாகுபடுத்துவதை பார்க்கலாம். வெயில் காலங்களில் எண்ணெய்ப்பசை அதிகமாகத் தெரிவதும் சரும துவாரங்கள் விரிவடைவதால் குளிரில் உலர்ந்தும், வெடித்தும் காணப் படுவதும் இயற்கை. உடலின் சொந்த பருவ மாறுதல்களும், வெளி சீதோஷ்ண மாறுதல்களும் சருமத்தின் அவ்வப்போதைய வேறுபாடுகளுக்குக் காரணம். ஆரோக்கியமான சருமத்தைப் பெற நல்ல ஊட்டச் சத்துள்ள உண வும் மன நிம்மதியுமே போதும்.

ஆரோக்கியமும் அழகும் ஒன்றோடு ஒன்று இணை பிரியாதவைகளாகும். நல்ல சரிவிகித உணவும், நிறைய தண்ணீரும், சரி யான உடற்பயிற்சி, 7-8 மணி நேர தூக்கம், அதோடு முறையான சரும பராமரிப்பு இவை உங்களுக்கு புத்துணர்வையும் புதுப் பொலிவையும் வழங்கும்.

வைட்டமின்கள் A, B, C, D, E, இவை அனைத்தும் வாழைப் பழத்தில் உள்ளது. வைட்டமின் ஏ அதிகமாக காணப்படும். இது தோலின் நிறமாற்றத்திற்கும், உடல் வளர்ச் சிக்கும் உதவுகிறது. முக்கியமாக ஃபேஷியல் செய்யும் போது உபயோகப்படுத்தும் மூலிகை 'பேக்'கில் முகம், கழுத்துப் பகுதிக்கு வேண்டிய பள பளப்பை உடனடியாக கொடுக்கிறது. இயற்கைத் தன்மையுடன் கூடிய அரோமா ஃபேஷியல், நல்ல பலனைத் தருகிறது. வஸ்திர காயம் செய்து உபயோகிக் கும் மூலிகை 'பேக்'குகள் மிகச் சிறந்த பலனை அளிப் பதை என் அனுபவத்தில் உணர்ந்திருக்கிறேன்.

நீண்ட விரல்களும் அழ காக சீர் செய்யப்பட்ட நகங்

களும் பெண்களின் அழகுக்கு அழகூட்டும் அம்சம். நகங்கள் கெரய்டன், புரோட்டீன் பொருள்களாலும் சொரசொரப்பான திசுக் களாலும் உண்டாக்கப்படுவன. நகங்களுக்கு இரத்தம் கிடையாது. வெட்டவெட்ட வளரும் நகத்தின் மேல் பக்கங்களும் அடிப் பக்கமும், புறமும் விரல்களின் தசைப் பிடிப்புகளில் பதிந் துள்ளது. க்யூடிகல் (cuti-cule) பிடிப்பு நகத்திற் குப் பாதுகாப்பு தருகிறது. கை விரல்கள் நகங் கள் பாதுகாப்பிற்கு, கால் விரல் பாத வெடிப் புக்கு மெனிக்யூர், பெடிக்யூர் அவசியம்.

நகங்களை நன்றாக சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு விரல்களுக்கு ஏற்ப நீண்டு வளர்ந்துள்ள, நகங்களை சீராக வெட்டி விடவும். நக வெட்டிகள் மூலம் க்யூடிகல் என்று சொல்லப்படும் அடி பாகத்தை அல்லது திசு பாகத்தை அதற்காக உபயோகப்படுத்தும் சிறு கத்தி போன்ற சாதனத்தால் திசுக்களை நன்றாக சீவிவிட வேண்டும். வாரம் ஒரு முறை யாவது மூலிகை ஷாம்பு கலந்த தண்ணீரில் நகங்களை ஊறவைக்கவும். பிறகு சுத்தமான தண்ணீரில் நகங்களை கழுவி துடைத்து உலர வைக்க வேண்டும். பிறகு க்யூடிகல் திசுப் பகுதியை முன்பு கூறிய பிரஷ்ஷர் மூலம் சரிப் படுத்தி விட வேண்டும். க்ரீம் தடவ வேண்டும். நன்றாக நகங்கள் காய்ந்த பின்பு கூர்மையான வடிவத்தில் நகங்களை வெட்டிக் கொள்ளவும். சிலருக்கு வைட்டமின் மற்றும் கால்ஷியம் குறைவினாலும் சொத்தைகள் ஏற்பட்டு நகங்களின் அழகு பாதிக்கப்படும்.

அதே போல் பாதங்களில் பித்தம் வெப்பம் அதிகம் காரணமாக தோல் உரிந்தும் வெடித் தும் காணப்படும். நகங்களுக்குக் கூறிய முறை யிலேயே கால்களை நன்றாக சோப்புத் தண்ணீ ரில் ஊற வைத்து மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்வது அவசியம். இவ்வாறு செய்வதால் வளர்ச்சியற்ற தோல்கள் தண்ணீரில் ஊறி உதிர்ந்து விடும். முன்பு கிராமங்கள் ஆறு, குளத் தில் குளிக்கும் பெண்கள் படித்துறையில் கால் களை தேய்த்து பாதவெடிப்பு வராமல் செய்து கொள்வார்கள். உடலை தாங்கி நிற்கும் கால் களை நன்கு பாதுகாக்க வேண்டும்.

தலைமுடி பாதுகாப்பிலிருந்து கால்கள் வரை ஒவ்வொருவர்க்கும் அவரவர் சருமத் திற்கு ஏற்ப மூலிகை 'பேக்' அரோமோ ஆயில் உயர்தர மூலிகைகளைக் கொண்டு சிகிச்சை அளிக்கிறேன். 4817157 தொலைபேசியில் நீங்கள் என்னுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

— ஹேமா லக்ஷ்மண்

துப்பட்டாவை பறக்க விடாதீர்கள்

“இந்தச் சம்பவம் இப்போதும் என் நெஞ்சைவிட்டு அகலாமல் இருக்கிறது” என்று விவரிக்கத் தொடங்குகிறார் வள்ளி வள்ளியப்பன்.

“நான் உண்டு என் குடும்பம் உண்டு என்று இருந்த கால கட்டம் அது. அப்போது, ஒரு நாள் எனக்குத் தெரிந்த சில கல்லூரி மாணவிகளுடன் சுவாரஸ்யமாக பேசிக் கொண்டிருந்தேன். பேச்சு எங்கெங்கோ போய் கடைசியில் பஸ் பயணத்தில் வந்து முடிந்தது. தினமும் பஸ்ஸில் கல்லூரிக்குச் செல்லும் அவர்கள் பஸ்ஸில் சந்திக்கும் தொல்லைகளை என்னிடம் கூறினார்கள். தன்மானத்தோடு பஸ்களில் பயணம் செய்ய முடிவதில்லை என வருந்தினார்கள். பஸ்களில் உடமைகளை இழந்த அனுபவமும் அவர்களுக்கு இருந்தது.

பிறகு இதைப் பற்றி நீண்ட நேரம் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். திடீரென்று அவர்களில் ஒருத்தி “உங்களுக்குத்தான் ஸ்கூட்டர் ஓட்டத் தெரியுமே எங்களுக்குக் கற்றுத் தாருங்களேன். எப்படியாவது வீட்டில் ஏதாவது ஒரு காரணத்தைச் சொல்லி இரு சக்கர வாகனத்தை கேட்டு வாங்கி விடுவோம். அதைப் பயன்படுத்தி நிம்மதியாக கல்லூரிக்குச் சென்று வருவோம்” என்றார்கள்.



நமக்குத் தெரிந்தது மற்றவர்களுக்கு பிரயோஜனமாக இருந்தால் சரிதான் என்ற நோக்கத்தில் முதல் முறையாக அவர்களுக்கு ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொடுத்தேன். ஒரே வாரத்தில் அவர்கள் சென்னை மவுண்ட் ரோடிலே வாகனத்தைச் செலுத்தும் அளவுக்கு தேர்ச்சிப் பெற்றார்கள்.



அவர்கள் கற்றுக் கொண்டதில் எனக்கு விசேஷமாய் ஒன்றும் தெரியவில்லை. அடுத்த சில நாட்களிலே அந்த மாணவிகள் சொல்லி பத்து பதினைந்து பேர் என் வீடு தேடி வந்தார்கள். “ஈஸியாக கற்றுக் கொடுக்கிறீர்களாம். உங்ககிட்ட கற்றுக்கிட்டா அதிக தன்னம்பிக்கை கிடைக்குதாம்” என்றார்கள்.

“கேட்பதற்கு சந்தோஷமாக இருந்தது. அவர்களுக்கும் கற்றுக் கொடுத்தேன். பின்பு வந்தவர்களுக்கெல்லாம் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம்

வந்துவிட்டதால் நான் இரு சக்கர பயிற்சி பள்ளியைத் தொடங்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டு விட்டது" என்கிறார் வள்ளி வள்ளியப்பன்.

இவரிடம் 13 வயது சிறுமியில் இருந்து 65 வயதான பாட்டி வரை வாகனம் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள்.

பெங்களூரைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஷோபா இங்கு வந்திருந்தபோது இவரிடம் ஸ்கூட்டர் ஓட்ட கற்றுக் கொண்டாராம்.

"பெண்கள் ஒவ்வொருவரும் இன்னொருவரைச் சார்ந்து வாழாமல் தனியாக நிற்கும் ஆற்றலைப் பெற வேண்டியது இருக்கிறது. அதில் என்னைப் போன்ற டாக்டர்களின் பணிக்கு அவசர சிகிச்சைக்குச் செல்ல ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொள்வது மிக அவசியமாக இருந்தது. வள்ளியிடம் நான் கற்றுக் கொள்ள வந்தபோது தயக்கமாகத்தான் இருந்தது. ஒரு தோழியைப் போல் பக்குவமாக அதனை இயக்கும் முறையை சொல்லிக் கொடுத்து என் தயக்கத்தைப் போக்கினார். இன்றைய கால கட்டத்தில் எல்லாமே அவசரமாய் முடிக்க வேண்டிய கட்டாயம். இவர் உதவியால் விரைவாக சில நாட்களிலேயே கற்றுக் கொண்டு விட்டேன்."

• தேவதர்ஷினி



'விரைவாக கற்றுக் கொடுப்பது சரியா? அதனால் முழுமையாக அவர்களால் பழகிக் கொள்ள முடியுமா' என்றதற்கு 'முடியும்" என்கிறார் வள்ளி.

"ஒரு பெண்ணுக்கு இன்றைக்கு எவ்வளவு பொறுப்பு இருக்கிறது என்பது எனக்குத் தெரியும். எவ்வளவோ தேவைகளுக்கு மத்தியில் அவர்கள் ஸ்கூட்டர் பயிற்சிக்கு வருகிறார்கள். அவர்களது நேரத்தை மிச்சப்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகிறது. அதற்குத் தக்கபடி நான் கடினமாக வேலை பார்க்கிறேன். சில நுணுக்கங்களையும் சாலை விதிகளையும் சொல்லிக் கொடுத்தால் போதும். அதிலும் இன்றைய பெண்கள் அதி புத்திசாலிகள். அவர்கள் கற்றுக் கொள்வதற்குக் கேட்க வேண்டுமா" என்று சிரிக்கிறார் இவர்.

அங்கே ஒரு தெரிந்த முகம் நிழலாடியது. யாரென்று பார்த்தால் தேவதர்ஷினி (சன் டிவி 'மர்மதேசம்' நடிகை) "என்ன இங்கே" என விசாரித்தபோது,

"நானும் ஸ்கூட்டர் ஓட்ட கற்றுக் கொள்ளத்தான் வந்தேன். முதலில் ஸ்கூட்டர் ஓட்டுவது என்றாலே எனக்குப் பயமாக இருந்தது. ஏன், எனக்கு சைக்கிள் ஓட்டக் கூடத் தெரியாது. ஒரு நாள் ராஜா சார் தெருவுக்கு என் தோழியைப் பார்க்கச் சென்றிருந்தேன். அங்கே சில பெண்களுக்கு வள்ளி ஸ்கூட்டர் ஓட்டக் கற்றுக் கொடுப்பதைப் பார்த்தேன். அப்போது வந்த ஆசையில் வந்து சேர்ந்தேன். நான்கே நாட்களில் நான் ஸ்கூட்டரில் சென்றதைப் பார்த்து அப்பா அம்மா எல்லோருமே ஆச்சரியப்பட்டுப் போனார்கள்" என்கிறார்.

"நிறைய திரைப்படத் துறையைச் சார்ந்தவர்களும் என்னிடம் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஒருவேளை நான் தி.நகரில் விவேக் அண்ட் கோ எதிரில் ராஜா சார் எதிரில் என்னுடைய டிரைவிங் ஸ்கூலை (தொ.பே. 4341803) வைத்திருப்பது கூட காரணமாக இருக்கலாம். முதலில் எல்லாம் எனக்கு இவை 'த்ரில்லிங்'காக இருந்தன. காரணம் நான் சிறு வயதில் இருந்தே சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்து கடுமையாக உழைக்க வேண்டியவளாக இருந்தவள். சந்தோஷம் என்பது பணத்தால் கிடைத்து விடாது. உழைப்பால்தான் உண்மையான சந்தோஷம் கிடைக்கும் என்பதை உணர்ந்தவள். இப்போதும் ஓடி ஓடி நான் கற்றுக் கொடுக்கும் போது, ஏற்படும் வியர்வைத் துளியே எனக்கு அதிக சந்தோஷத்தைத் தருகிறது. கடுமையான உழைப்பும், அதனால் ஏற்படும் உயர்விற்கும் மாற்று எதுவும் இல்லை என்பதில் எனக்கு அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை உண்டு" என்கிறார் இவர்.

• டாக்டர் ஷோபா



பெண்கள் தங்கள் பர்ஸ்களை ஜாக்கெட்டிலுள் வைத்துக் கொள்வது பல சமயங்களில் அநாகரிகமானதும், அருவருக்கத்தக்கதாகவும் ஆகிவிடுகிறது. நான் ஒரு திருமண கேஸெட் பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது ஒரு பெண்மணி மணமக்களுக்குக் கொடுப்பதற்காக மணமேடையின் மேலிருந்தே ஜாக்கெட்டிலிருந்து பர்ஸை எடுப்பதும் பதிவாகி மற்றவர்களின் விமர்சனத்துக்கு ஆளானது. எனவே இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களில் கையிலேயே வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

— பூர்ணிமா பாலன்



இவர் இப்போது புதிய முறையில் 10 அல்லது 15 பேர் கொண்ட பெண்கள் குழுவுக்கு தனித்தனியாக வகுப்பு நடத்தவும் செய்கிறார். அவர்கள் சென்னை நகரில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் தயாராக இருந்தால் தினமும் அங்கு சென்று கற்றுக் கொடுக்கவும் செய்கிறாராம்.

ஸ்கூட்டர் எளிதாக சீக்கிரமாக கற்றுத் தந்துவிட்டீர்கள். அது போல காரும் நீங்களே கற்றுத் தாருங்கள் என பல பெண்கள் என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டதால் இப்போது அவர்களுக்குக் காரும் கற்றுக் கொடுக்கிறேன்" என்கிறார் வள்ளி.

தற்போது வாகனங்கள் பெருமளவு பெருகிவிட்டது. விபத்தும் அதிகரித்துள்ளது. விபத்து இல்லாமல் பெண்கள் எப்படி வாகனம் ஓட்டலாம் என்று சில யோசனைகள் தருகிறார் -

● வாகனம் ஓட்டும் பெண்ணுக்கு முதல் தேவை மன உறுதி. அதே நேரத்தில் மன எண்ணங்கள் சிதறாமல் ஒரு நிலைப்படுத்தி வாகனத்தை ஓட்ட வேண்டும்.

● பெண்களுக்கு கவர் செய்யப்பட்ட ஸ்கூட்டர் வாகனங்களே சிறந்தது. அந்த வகை வாகனங்களை புடவைக் கட்டிக் கொண்டும் ஓட்டலாம். புடவை பறக்காத அளவுக்கு வாகனத்தை இயக்க வேண்டும். சுடிதார் அணிந்து கொண்டு வாகனம் ஓட்டினால் துப்பட்டாவை பறக்கவிடக் கூடாது. துப்பட்டாவை முடிச்சு போட்டுக் கொள்ள வேண்டும். துப்பட்டா பறந்து வாகனம் ஓட்டுபவரின் முகத்தை மறைத்து விடுவது மட்டுமின்றி, அருகில் செல்பவர்களின் மீதும் பறந்து அவர்களையும் விபத்தில் சிக்க வைத்து விடக்கூடும். புடவைக் கட்டிக் கொண்டால் முந்தானையை இறுக்கமாக சொருகிக் கொள்ள வேண்டும்.

● வாகனம் ஓட்டும் போது குதிகால் செருப்புகளை பெண்கள் அணிவது நல்லதல்ல. கட் ஷூ, கேன்வாஸ் ஷூ போன்றவை அணிந்தால் நல்லது.

● வாகனத்தில் இருந்து கொண்டு நேராகவே பார்க்க வேண்டும். இரு பக்கத்தையும் பார்க்க "சைட் மிரர்"களை பயன்படுத்த வேண்டும்.

● கவலையோடு குடும்பப் பிரச்னைகளை சுமந்து கொண்டும் பெண்கள் வாகனத்தை இயக்கக்கூடாது.

● தினமும் பிரேக்கை 'செக் அப்' செய்து கொள்வது நல்லது.

● பெண்கள் அவசரமாக எந்த இடத்துக்கும் வாகனத்தில் செல்லக் கூடாது. பள்ளிக்குக் குழந்தைகளை கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்றால், பத்து நிமிடத்திற்கு முன்னதாகவே கிளம்பிச் சென்று விடுங்கள். அதன் மூலம் பதட்டத்தையும் வேகத்தையும் கட்டுப்படுத்தி விபத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

● வாகனத்தைப் போக்குவரத்து நிறைந்த இடங்களில் ஓட்டும் போது 'பெட்ரோல் டேங்'கை நிறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

● வாரத்துக்கு இரண்டு முறை 'ஏர் செக்' செய்ய வேண்டும்.

● பெண்கள் நன்றாக ஓட்டப் பழகும் வரை 'டபுள்ஸ்' ஏற்றிக் கொள்ளக் கூடாது.

● வாகனத்தின் பின்னால் இருப்பவர்கள் வாகனம் ஓட்டுபவரிடம் பேச்சுக் கொடுக்கக் கூடாது. முக்கியமாக பின்னால் அமர்ந்து கொண்டு கையை ஆட்டிப் பேசக் கூடாது. பின்னால் சரியாக உட்கார வேண்டும். "அப்படி ஓட்டு", "இப்படி ஓட்டு" என்று பின்னால் இருந்து சொல்லக்கூடாது.

● அழுகிற குழந்தைகளையோ, அடம் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளையோ முன்னால் நிறுத்தி வைத்துக் கொண்டு வாகனங்களை ஓட்டாதீர்கள். அதனால் பலவிதமான தொல்லைகள் ஏற்பட்டுவிடும்.

— பவித்ரா

“எனது குழந்தைகள் எனக்கு மிகவும் முக்கியம். அதனால்தான் நான் அக்வாகார்டு வாட்டர் ப்யூரிபையரை மட்டுமே நம்புகின்றேன்.”

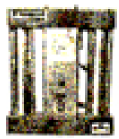


• அக்வாகார்டு வாட்டர் ப்யூரிஃபையர் மட்டுமே தண்ணீர் 100% பாதுகாப்புக்கு உறுதி செய்யமுடியும். ஏனெனில் அக்வாகார்டின் புகழ்பெற்ற அல்ட்ரா வயலெட் டெக்னாலஜி தண்ணீரால வரும் நோய்களுக்கான எல்லா பேக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களை ஒழிக்கின்றது. • இத்துடன், அக்வாகார்டு மட்டுமே எலக்ட்ரானிக் மானிடரிங் சிஸ்டம் பெற்றுள்ளது உன்னதமான இது, தண்ணீரின் சுத்த தரம், முன் நிர்ணயித்த தரத்தை விட குறைவாக இருந்தால் தண்ணீர் பாய்வதை நிறுத்துகிறது. • இவற்றுடன் அக்வாகார்டுடன் உங்களுக்கு யூரேகா போர்பசின் ஆப்டர் சேல்ஸ் சர்வீஸ் உத்திரவாதம் கிடைக்கிறது.

• ஐம்பது லட்சத்திற்கும் மேலான மக்கள் அக்வாகார்டு மீது மட்டுமே நம்பிக்கைவைத்து விரும்பித் தேர்ந்தெடுக்கின்றனர்.

TRITON/97/EFL/185 TAM

Aquaguard WATER PURIFIER
Every drop is pure





EUREKA FORBES LTD.
YOUR FRIEND FOR LIFE
A subsidiary of Forbes Gokak Ltd.

To ensure your family's good health, call or write to us at : **MUMBAI :** BHUPESH GUPTA BHAVAN, 85, SAYANI ROAD, PRABHADEVI, MUMBAI 400 025. TEL : 4301725. **DELHI :** TEL : 5708439, 5702406. **COCHIN:** TEL : 317555/54. **CHENNAI :** TEL : 4348304/28. **COIMBATORE :** TEL : 433180/208. **MADURAI :** TEL: 537726, 537216. **SALEM :** TEL : 419422,411235. **TRICHY :** TEL : 461667, 462967. **BANGALORE :** TEL : 5536362/63. **HYDERABAD :** TEL : 844128, 3314226. **ERODE :** TEL : 71397, 70501. **PONDICHERRY :** TEL : 72823, 72480. **TUTICORIN :** TEL : 322715, 328332.

குடும்பதலைவிகளின் சரியான தேர்வு செப் மாஸ்டர்

TEFLON is a Regd. Trade mark of DUPONT - USA

TEFLON 2



1 Year Guarantee

கணவர் ஆபீஸ் போக வேண்டும். குழந்தைகளை ஸ்கூலுக்கு அனுப்ப வேண்டும், இந்த அவசரத்தில் பலகையை தேடி, எண்ணெயை எடுத்து ஒவ்வொன்றாய் தேய்த்து கொண்டிருந்தால் முடியுமா. ஒரு குடும்பத் தலைவி என்ற முறையில் என்னுடைய சிறந்த தேர்வு செப்மாஸ்டர் தான்.

chefmaster™

INSTANT CHAPATHI MAKER



SALEM STEEL CUPS



MOULDED ISI POWER CORDS



IMPORTED THERMOSTAT

Manufactured by:

PREMIER MACHINE TOOLS

Regd. office : 84-A, Vinayakar Street, Sivananda Colony, Coimbatore - 641 012., Tel: 0422-436833. Fax : 0422 - 439389, INDIA.

Distributores :

Madras : **M/s. Sha Taraji Ramlal & Sons.**, 388, Mini Street, Madras - 600 079 Phone : 518558

Coimbatore : **M/s. Hi-Tech Engineers**, 150, 5th Street, Gandhipuam, Coimbatore - 641 012 Phone : 430584

Madurai : **M/s. Anitha Marketing Agències**, 36, Lakshmipuram 3rd Street, Madurai - 625 001, Ph : 620076

Distributors required for all major cities of Tamil Nadu, Andhra Pradesh and Karnataka

Jellitta

காலம் காலமாகக் காலச் சக்கரம் சுழன்று கொண்டுதான் இருக்கிறது. அது போலவே பருவங்களும் மாறி மாறி வருகின்றன. அண்ட வெளியில் உள்ள அனைத்துக் கிரகங்களும் கூட குறிப்பிட்ட பாதையில் சுழன்று சுழன்று வந்து கொண்டுள்ளன. அதே சமயம் அக்கிரகங்களின் இடப்பெயர்ச்சி காரணமாகத் தனிப்பட்ட மனிதர்களின் வாழ்க்கையிலும் ஏற்றத் தாழ்வுகளும் நிகழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இவை இயற்கையின் நியதி. இந்த நியதிக்கு ஏற்ப 1998ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 8-ந் தேதி இரவு 1.30 மணி அளவில் குருதான் இருக்கும் மகர ராசியிலிருந்து கும்ப ராசிக்கு வருகிறார். கும்ப ராசியில் குரு அவிட்டம், சதயம், பூரட்டாதி 3-ம் பாதம் முடிய சஞ்சரித்து விட்டு, பூரட்டாதி 4-ம் பாதத்தில் 25.5.98 அன்று மீனராசிக்கு வருகிறார். அதன் பிறகு மீண்டும் கும்பராசிக்கு வந்து இருந்து விட்டு 12.1.99 அன்று மீன ராசிக்குச் செல்லுகிறார். மேலே குறிப்பிட்ட நேர்கதி, வக்ரகதி என ஓராண்டு காலம் வரை குருவின் சஞ்சாரத்தால் 12 ராசிக்குரிய நேயர்களுக்கு ஏற்பட இருக்கின்ற மாறுதல்களை சனி, ராகு, கேது மற்றும் உள்ள கிரகங்களின் சஞ்சாரத்தைக் கொண்டு ராசிவாரியாகப் பலன் கீழே எழுதப்படுகிறது. –

1998 குருபெயர்ச்சி பலன்கள்

மேஷ ராசி :

சென்ற ஆண்டு உங்கள் ராசிக்குப் பத்தாம் வீட்டிலிருந்த குரு இந்த ஆண்டு 11-ம் வீடு எனும் லாபஸ்தானத்திற்கு வருகிறார். சாதாரணமாக லாப குருவை ஏகாதசி பிரகஸ்பதி என்றும் கூறுவர். எனவே இந்த குரு பெயர்ச்சியால் இலாபம் எதுவும் இல்லை என்றாலும் கட்டாயம் நஷ்டம் ஒன்றும் ஏற்பட்டு விடாது. அத்துடன் 11-ல் குரு இருப்பதால் அவருடைய வீட்டில் உள்ள சனியுடன் பரிவர்த்தனை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பதால், 12-ம் இடத்தில் உள்ள ஏழரை சனியால் உங்களுக்குப் பாதகம் ஏற்பட நியாயமில்லை. அதற்குப் பதிலாகத் தொழில் முறையில் சில இனங்களில் இலாபமே கிடைக்கலாம். குறிப்பாக இயந்திரம், மற்றும் துணிவகை, அரசுத் துறை இவை சம்பந்தமாகத் தொடர்புள்ளவர்களுக்கு மனக்குழப்பங்கள் குறைந்து மனநிறைவு ஏற்படும். அதே சமயம் கேதுவால் எடுத்த முயற்சியில் வெற்றி கிடைக்கும். இதுவரை தடைப்பட்டு வந்த சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று இந்த ஆண்டில் கட்டாயம் நிறைவேறும். வருட ஆரம்பத்தில் ஒரு வீட்டு மனை வாங்கும் யோகம் உண்டு. பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சுக்கிரனும் உதவும் நிலையில்தான் இருக்கிறார். வீட்டில்

சிறு சிறு குழப்பங்கள் ஜனவரி கடைசியிலிருந்து மூன்று வாரம் இருக்கும். அதன் பிறகு சரியாகிவிடும். ஏப்ரலுக்கு மேல் வரும் சனிபெயர்ச்சியால் பாதகம் அதிகம் ஏற்படாத வண்ணம் கேது, குரு போன்றவர்கள் உதவ இருக்கிறார்கள். எனவே இந்த குருபெயர்ச்சியால் அளவுக்கு மீறிய நன்மை ஏற்படவில்லையானாலும் பாதகமாக ஏதும் ஏற்படாது என நம்பலாம்.

வியாழக் கிழமைகளில் குருவுக்கு அர்ச்சனை செய்யலாம். தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்தோத்திரத்தை ஒலிநாடாவை வாங்கி வீட்டில் கேளுங்கள். சிவமானச பூஜை ஸ்தோத்திரத்தையும் படிக்கலாமே. உங்கள் ஊரிலேயோ, பக்கத்து ஊர்களிலோ இருக்கும் கோயில்களில் உள்ள தக்ஷிணாமூர்த்தி சன்னதி சென்று விளக்கேற்றி வணங்கலாம்.

ரிஷப ராசி :

பத்தாமிடத்துக் குரு பதவியைப் பறிப்பார் என்பர், ஆனால் எதிர்வரும் குருப் பெயர்ச்சியில் அத்தகைய நிலை ஏற்படாது. கேது 11-ல் இருக்கிறார். அத்துடன் சனி, குரு பரிவர்த்தனை, குரு சந்திர யோகமும் ஏற்படும். எனவே இந்த குருபெயர்ச்சியால் என்ன ஆகுமோ என்ற கவலை தேவையில்லை. அத்துடன் கேதுவும் குருவும் பத்தாமிடத்தில் சேர்ந்தால் சுப பலன் அதுவும் லாபப் பலனாக அமையும். சுபநிகழ்ச்சிகள், புத்திரப்பேறு இவை ஏற்படும். சற்று செலவுகள் கூடுதலாக ஆகலாம். ஏப்ரல் மாதத்தில் பிற்பகுதியில் ஏற்பட இருக்கும் ஏழரை சனியினால் சற்று அலைச்சல், எதிர்பாராத செலவுகள், பணவரவில் தாமதம் என குழப்பமிக்கக் கால கட்டமாக இருந்தாலும் சுக்கிர, மற்றும் புதன் சஞ்சாரங்களால் நன்மை கூடுதலாக ஏற்படும். சனியுடன் பரிவர்த்தனை பெற்ற குருவின் பார்வை 2,4,6 இடங்களில் படுவதால் குடும்பம், மற்றும் சுகம், ஆகியவைகளுக்குப் பங்கம் ஏற்படாது. வியாதியோ, கடனோ தொல்லை தரா. 12.8.98 முதல் 10.9.98 வரை மீனராசிக்குச் செல்லும் சமயம் இலாபத்தைத் தர வேண்டிய நிலை என்றாலும், வக்ர கதியில் செல்லும் போது கும்பராசியிலான பலனையே எடுத்துக் கொள்வதுதான் முறை. மற்றபடி ரிஷபத்திற்கு யோகக்காரகனாகிய சனியால் ஆரம்பத்தில் தீய பலன் குறைவாகவே இருக்கும். ஏப்ரல் மே மாதங்களில் செவ்வாய் ஆட்சி பெறும் போது நீச்சபங்க ராஜயோகமும் உண்டாகும். எனவே 1998ம் ஆண்டு முதல் ஆறு மாதத்தில் அனைத்தும் நன்றாகவே நடக்கும். ஆண்டு பூராவும் சுபிட்சமுடன் இருக்க உங்கள் சக்திக்கு ஏற்ப கணபதி, நவக்கிரகம், மற்றும் தக்ஷிணாமூர்த்தி ஹோமங்கள் செய்வது நல்லது.

6-1 சந்து புள்ளி



– திருமதி. பிரேமா சம்பந்தன்

மிதுன ர்ரசி :

நல்லதொரு கால கட்டம் ஆரம்பம். எல்லாத் துறையினர்க்கும் இது பொருந்தும். புத்திரோற்பத்திக்காக ஏங்கியவர்கள் ஏக்கம் தீர, நல்லதொரு குழந்தையைப் பெறும் பாக்கியம் கிடைக்கும். எதிர்பாராத தனலாபமும் உண்டு. ராகுவும் உதவும் நிலையில்தான் உள்ளார். புதிய பதவிகள் உங்களை நாடி வரும். நல்லதொரு வகையில் இடமாற்றமோ, பதவி உயர்வோ வரலாம். அரசியல்வாதிகள் நன்கு பயன் அடையத்தக்க வகையில் கௌரவமும், மதிப்பும் கைகூடி வரும். குடும்பத்தில் இதுவரை இருந்த இறுக்க நிலை மாறி நல்லதொரு சூழ்நிலை உருவாகலாம். சுபநிகழ்ச்சியும் நடக்கலாம். இது உங்கள் புதல்விக்கோ, புதல்வனுக்கோ திருமணமாகக் கூட அமையலாம். சிலரது குடும்பத்தில் புது ஜீவன் ஒன்று பிறக்கலாம். வக்ரம் பெறும் குரு பகவான் கும்பராசியிலிருந்து 25.5.98 முதல் 11.9.98 வரை மீன ராசியில் சஞ்சரிக்கும் போதும் கும்பராசி பலனையே பெரும்பாலும் தருவார். அத்துடன் உங்களது தசாபுக்திகள் நன்றாக அமையுமானால் இந்த கோட்சாரப் பலனைப் பற்றிய கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. தனித்துத் தொழில் செய்பவர்களுக்குச் சனி அனுகூலமாக இல்லை. ஏழாமிடத்தைச் சனி ஏப்ரல்

மாதம் வரை பார்வையிடுகிறார் என்பதை நினைவில் கொள்வது நல்லது. கூட்டுத் தொழில் செய்பவர்களுக்கு ஏப்ரல் மாதத்தின் பிற்பகுதியிலிருந்து ஏற்றமிகு காலம் ஆரம்பிக்கிறது எனலாம். மற்றபடி 11-ல் நீச்சம் பெற்ற சனி, உங்களது எட்டாமிடத்தைப் பார்வை யிடும்போது நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்றைச் செய்வது நல்லது.

கடக ராசி

இதுவரை குரு பார்வையைப் பெற்று வந்த உங்கள் ராசிக்கு இந்த குரு பெயர்ச்சியால், அவரது வக்ரகதி சஞ்சாரத்தில் மட்டுமே 5-ம் பார்வையால் நன்மைகள் கூடுதலாக நடக்கும். மற்ற சமயங்களில் கோட்சாரப் பலன் சாதாரணமாக இருக்கும். எனினும் விரய ஸ்தானம், குடும்பஸ்தானம், மற்றும் சுகஸ்தானங்களை குரு நேர்க்கதியில் சஞ்சரிக்கும்போது பார்க்கிறாரே அதுவே போதும். சுப பலன்கள் கூடுதலாக நடப்பதை விட அசுப பலன்கள் நடக்காமல் இருப்பது நல்லதல்லவா? உங்கள் தசாபுக்திகள் அனுகூலமாகத்தானே உள்ளது? அப்படி இல்லையென்றால் தக்ஷிணாமூர்த்தியை சிவன் கோயில்களுக்குச் சென்று தஞ்சமடையுங்கள். கொஞ்ச நஞ்ச பயமும் போய்விடும். ஏக்கமும், ஏமாற்றமும் ஏற்படாமலிருக்க, வாய்ப்பும் வசதியும் இருந்தால் குருஸ்தலங்களுக்குச் சென்று சேவித்து விட்டு வாருங்கள். முடிந்தால் வேள்விகளைச் செய்யுங்கள். எந்தச் சோதனையும் வராது. அதனால் உங்கள் வேதனைகள் குறையும். குழந்தைகளின் படிப்பில் கவனம் தேவை. குறிப்பாக இந்த இராசியில் பிறந்த குழந்தைகளின் பேரில் மேதாவிலாச தக்ஷிணாமூர்த்தி ஹோமம் ஒன்றை உங்கள் வீட்டிலேயே சிறந்த வேத வித்துக்களைக் கொண்டு செய்யுங்கள். கணவன் மனைவியிடையே விரிசல் ஏற்படாமலிருக்க ஐக்யமத்ய ஜபம் செய்வதற்கு ஏற்பாடு செய்வது நல்லது. அல்லது ருக்வேத ஒலி நாடா இருந்தால் அதில் ஐக்ய மத்ய ஜபத்தை ஒலிக்கச் செய்யுங்கள். திருநாகேசுவரம் அல்லது சூரியனார் கோயில் சென்று வரலாம். குருவக்கிர கதியில் சந்திக்கும் சமயம் அவரது பார்வை கிடைப்பதன் காரணமாக மட்டுமே பதவி உயர்வு, எதிர்பார்த்த இடத்தில் வேலை என நன்மைகள் கூடுதலாக நடக்கும். வெளிநாட்டிலிருந்து நல்ல செய்திகள் வரும்.

சிம்ம ராசி :

உள்ளபடியே உங்கள் ராசிக்கு 6-ம் இடத்தில் குரு இருந்தபோது உங்களில் சிலர் எதிர்கொண்ட சோதனைகள்தான் எத்தனை? மனதில் ஏற்பட்ட வேதனைக்கு எல்லையே இல்லை என்று கூட உங்களில் சிலர் சொல்லக்கூடும். ஆனால் பனங்காட்டு நரி சலசலப்புக்கு அஞ்சுமா என்ன? வந்த வழக்குகள், சொந்த வழக்குகள், பந்தபாசத்தின் எதிர் அலைகள் அனைத்தையும் சமாளித்தாலும், மன அமைதியை இழந்தது இழந்ததுதானே. ஆனால் இனி அந்த நிலை மாறி, பதுங்கிய காலம் போய்ப் பாய வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறீர்கள். இந்த ஆண்டு கேதுவும் குருவும் ஒன்றாக இருப்பதால் பத்திரிகைத் தொழிலில் உள்ளவர்கள், நடத்துபவர்கள் மற்றும் எழுத்தாளர்கள் அனைவரும் கண்டிப்பாக ஏற்றம் பெறுவார்கள். ஏழாம் பார்வையால் இரு

சிலர் ஊறுகாய்
போட்டால்
லேசாக
கசப்புத்தன்மை இருக்கும்.
காரணம் என்ன தெரியுமா?
ஊறுகாய்க்குப் போடும் வெந்தயத்தை ஒன்றிரண்டாக
வறுப்பதினால். நாம் போடும் வெந்தயத்தை ஒன்று
நன்றாகக் கறுக வறுத்துப் பொடி செய்து போடவும்.
இல்லாவிட்டால் முழு வெந்தயத்தைப் பச்சையாக போடுங்கள்.
அதுவும் ஊறுகாயோடு ஊறி (ஆவக்காவிற்குப் போடுவது போல்)
உப்பு, காரம், எண்ணெய் ஊறி நன்றாக இருக்கும். இப்படிப்
போடுவதினால் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கும் இது
பிடிக்கும்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்

நான்-ஸ்டிக் தோசைக் கல் சிலவற்றில் முதல் தோசை போல் மற்ற தோசை மொறு, மொறுவென வருவதில்லை என்பது சில பெண்களின் குறைபாடு. அதற்குக் காரணம் கம்பெனிக்குக் கம்பெனி கல் வித்தியாசப்படுவதும், கல் அதிக சூடாகி விடுவதும் ஆகும். எனவே தோசை வார்க்கும் முன் கல் அதிக சூடாகத் தெரிந்தால் சிறிது தண்ணீரைத் தெளித்து விட்டோ, அல்லது தோசைக் கல்லை கீழே இறக்கி வைத்துக் கொண்டோ தோசை வார்க்க சூடு மட்டுப்பட்டு தோசை ஒன்று போல் வரும்.

— பூர்ணிமா பாலன்.



கிரகங்களின் அபூர்வப் பார்வையும் தங்கள் ஜென்ம ராசிக்குப் படுவதால் உங்களது உண்மையான உழைப்புக்கு உகந்த வகையில் காலம் கனிந்து வந்து உங்கள் பக்கம் சாயும். அரசத் துறையிலும் தனியார்த் துறையிலும் மற்றும் அரசியலிலும் இழந்த மதிப்பைப் பெறுவீர்கள். ஒருசிலருக்குப் பதவி மாற்றமோ, அல்லது புதுப் பதவியோ கிடைக்கும். நீண்ட காலமாகப் பணி செய்த இடத்தில் சனியினால் சிறு சிறு சலசலப்புகள் ஏற்படலாம். கும்பத்திலிருந்து குரு மீனத்திற்கு வரும் சமயம் சற்று ஜாக்கிரதையாக இருப்பது நல்லது.

கன்னி ராசி :

குருமூர்த்தியின் பார்வையில் உங்கள் இராசிக்கு 12-ம் இடத்திற்கும், 10-ம் இடத்திற்கும், இரண்டாமிடத்திற்கும் நன்மை ஏற்படலாம். அதாவது தொழில் விரயம் மற்றும் குடும்பச் சம்பந்தமான பிரச்னைகள் அதிகம் உங்களைப் பாதிக்காது. அதே சமயம் மீன ராசியில் குரு சஞ்சரிக்கும் போது நற்பலன்கள் கூடலாம். எனினும் 7மிடத்தில் உள்ள சனியால் தொழிலில் மேன்மையுண்டு, உடல் ஆரோக்கியம் உண்டு. வாக்கில் நாணயமும் உண்டு. கொடுக்கல் வாங்கலில் சிக்கலும் ஏற்படாது. ஆயினும் சுபநிகழ்ச்சிகளுக்கு தடை ஏற்படலாம். பதவி உயர்வுகள் நிறுத்தி வைக்கப் படலாம். வேறு மதத்தவர்களால் உதவிகள் வரலாம். அரசியல்வாதிகளுக்குப் பதவிகள் இழுபறியில் நிற்கும். சிற்சில சமயங்களில் கடன் தொல்லை ஏற்பட்டாலும் அதை புதன் மற்றும் சுக்கிரன் சமாளிக்கும் வழியைக் கொடுப்பார்கள். ராசிக்குக் குரு பார்வை போய் விட்டதே என எண்ண வேண்டியதில்லை. அதற்கு மாறாக நம்பிக்கையுடன் செயல்படுங்கள்.

நாராயணனை நம்புங்கள். குலசேகர ஆழ்வாரின் திருப்பதி வெங்கடேசனைப் பற்றிய பத்துப் பாடல்களைக் கொண்ட பாசுரத்தை நாலாயிர திவ்யப்பிரபந்தத்திலிருந்து பக்தி சிரத்தையுடன், சனிக்கிழமை தோறும், மற்றும் புதன் கிழமையாவது படியுங்கள். வேங்கடவனால் உங்கள் சங்கடங்கள் அனைத்தும் தூசாய்ப் பறந்து விடும்.

துலா ராசி :

கனகமூர்த்தி எனப்படும் குருவின் மங்களகரமான மஞ்சள் கதிர்கள் உங்கள் ராசியின் மேல் பட இருக்கின்றன. பட்ட கஷ்டங்கள் பல. அவை அனைத்தும் அவரது அருட்பார்வையால் மாறி, நல்லதொரு காலகட்டம் உருவாகிறது. அது மட்டுமல்ல கேது குருவுடன் இருப்பதால் சிறந்ததொரு ராஜயோகம் ஏற்படலாம். நீண்ட! கால முயற்சிகள் இனிதான் பலனைத் தரும். இராகுவும் உங்களுக்கு அனுகூலமாக இருக்கிறார். சனி ஏப்ரல் மாதம் வரை உங்களுக்கு ஏற்றதொரு சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறார். அரசியல்வாதிகள் ஆதாயம் பெறக்கூடிய நிலை. அரசுப் பணியில் உள்ளவர்களுக்கும் கலைஞர்களுக்கும் நல்லதொரு நிலை உருவாகி உன்னத நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். சுக்கிரன் செவ்வாய் போன்றவர்கள் கூட வருட மத்தியில் உதவுவார்கள். புதன் ஆட்சிக்கு வரும்போது வீட்டில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடக்கும். எனினும் உடல் நிலையில் பாதிப்பு ஏற்பட ஏழாமிடத்துச் சனி நீச்சமானாலும் கூட காரணமாகிறார். எனினும் குரு பார்வையால் தலைக்கு வந்தது தலைப்பாகையுடன் போய்விடும். வம்பு, வழக்குகளை எதிர்நோக்கியுள்ளவர்களுக்குச் சற்று பாதிப்பு ஏற்படும். எனினும் கணபதி, நவக்கிரக



– திருமதி. பிரேமா சம்பந்தன்

ஹோமங்களால் பரிகாரம் பெறலாம்.

விருச்சிக ராசி :

உங்கள் ராசிக்கு நான்காமிடத்தில் சனியுடன் பரிவர்த்தனை பெற்ற நிலையில் குரு மற்றொரு ஞானகாரகனாகிய கேதுவுடன் சேர்ந்து சஞ்சாரம் செய்வதால், சுபபலன்கள் அதிகம் ஏற்படாவிட்டாலும் தீய பலன்கள் குறையும் என உறுதியாக நம்பலாம். 8.1.98 முதல் சற்றேறக்குறைய 1 மாத காலம் சற்று விரயத்தையும், உடல் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தலாம். சொந்த பந்துக்களுடன் கருத்து வேறுபாடு கூட ஏற்படலாம். குறிப்பாக, அரசியல் வாதிகள் சற்று எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டிய கால கட்டம். எனினும் 11.2.98 முதல் நிலை மாறி நல்லவை அதிகமாக நடக்கும். சுபச் செலவுகள் ஏற்படும். பொருளாதாரத் துறையிலிருந்த மந்த நிலை அகலும். 3.4.98 வரை வீடு வாகன யோகங்கள், எதிர் பார்த்தபடி இடமாற்றம், குழந்தைகளின் கல்வியில் முன்னேற்றம் என பலவிதங்களிலும் நன்மை ஏற்படும். மார்ச் மாதத்தில் சற்று எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டி இருக்கும். ஏப்ரல் மாதத்திலிருந்து மீண்டும் சில சிரமங்கள், தொழிலில் தேக்கம், அரசாங்கக் கெடுபிடி, எடுபிடி ஆட்கள் கூட எதிர்த்துப் பேசும் நிலை, கடன், வியாதி தொல்லை என சிரமங்கள் ஏற்பட்டாலும் உங்கள் ராசியின் விரயஸ்தானத்தையும், பத்தாமிடத்தையும், அஷ்டமஸ்தானத்தையும் குரு பார்ப்பதால் விபரீதமாக ஏதும் ஏற்படாது என நம்பலாம். அதன் பிறகு மீண்டும் ஜூன் மாத பிற்பகுதியிலிருந்து ஜூலை 2வது வாரம் வரை சற்று நிம்மதிப் பெருமூச்சு விடும் அளவுக்கு நல்ல கால கட்டம் ஆரம்பமாகும். இந்தக் காலகட்டத்தில் இரசாயனம், தோல், நூல் மற்றும் இயந்திரம் சம்பந்தப்பட்ட தொழில்களில் சீரான முன்னேற்றம் ஏற்படும். பிறகு குரு வக்ரகதியில் சஞ்சரிக்கும் காலங்களில் அவரது பார்வை உங்கள் ராசிக்குப் படுவதால் அனைத்துத் தொல்லைகளும் குறைந்து நல்லவை நடக்க அவரது அருள் கிடைக்கும். அதன் பின் மீண்டும் அவர் கும்ப ராசிக்கு வந்த பிறகு ஆறாமிடத்தில் நீச்ச நிலையில் உலவிக் கொண்டிருக்கும் சனி உங்களுக்குச் சிரமத்தைத் தராமல் 6வது பாவம் என்ற வகையில் அனைத்து குழப்பங்களையும் கட்டுப்படுத்தி வைக்க ஆவன செய்வார். ஆதலால் மாற்றார் உதவி கிடைக்கும். குரு மீண்டும் நேர் கதிக்கு வந்து மீனத்திற்கு வரும் சமயம் அதாவது அடுத்த ஆண்டில் ஏற்படும் குரு பெயர்ச்சி சமயம் உங்களுக்குச் சகலவிதமான நன்மைகளை வாரி வழங்குவார். எனவே இந்த ஆண்டு ஏற்படும் சோதனைகளிலிருந்து விடுபட குருமூர்த்திகளின் சன்னதிகளுக்குச் சென்று தியானம் செய்யுங்கள். சாதுக்களையும் சிவயோகிகளையும் பார்த்துப் பணிந்து ஆசி பெறுங்கள். குருதிசை நடப்பவர்கள் கனக புஷ்ப ராகம் கூட அணியலாம்.

தனுசு ராசி :

இரண்டாமிடத்தில் நன்மையைச் செய்த குரு தற்போது மூன்றாமிடம் சென்று, வக்கிரம் பெறும் கால கட்டங்களில் குருவின் மற்றொரு ராசியான மீனத்திற்குச் சென்றும் தங்கள் தொழிலில் சில மாற்றங்களைச் செய்ய இருக்கிறார். குறிப்பாக கும்ப ராசியில் இருக்கும் போது உங்களது லாபஸ்தானமான துலா ராசியைப் பார்க்கும் போது உங்களுக்குச் சொற்ப லாபம் ஏற்பட்டிருக்கலாம். மூன்றாமிடத்து குருவினால் வியாதி, கண்டம், குழந்தைகளுக்கு நோய்நொடி ஏற்படல் என குருப் பெயர்ச்சிக்கான விதி கூறினாலும், மேற்குறித்த பார்வை லாபம், தனம், களஸ்திரம் எனும் மூன்று வீடுகளைப் பார்ப்பதால் கவலையே பட வேண்டியதில்லை. ஆரம்ப முதல் ஏப்ரல் வரை நல்ல நிலையே காணப்படுகிறது என்றாலும் மார்ச் மாதக் கடைசியிலும் ஏப்ரல் மாத ஆரம்பம் வரையிலான 15 நாட்கள் சற்று எச்சரிக்கையுடன் வார்த்தைகளைக் கையாளுவது நலம். ஆயினும் கடல் கடந்து வாழ்பவருக்கு எல்லாவிதங்களிலும் நன்மையே ஏற்படும். மே மாதம் வரை நல்லதொரு நிலைதான்

என்றாலும் நாவடக்கம் மற்றும் பொறுமை இல்லை எனில் சோதனைகள் ஏற்படலாம். குரு மீன ராசிக்குச் செல்லும்போது குருமூர்த்தி சன்னிதானங்களுக்குச் சென்று தியானம் செய்தல், பெரியவர்களிடம் மரியாதையுடன் நடந்து கொள்ளுதல், கூடிய மட்டும் அடுத்தவர்களின் விஷயங்களில் அது நெருங்கிய சுற்றமாக இருந்தால் கூட ஒதுங்கி இருத்தல் ஆகியவை அவசியம் பின்பற்ற வேண்டும். 15.11.98 முதல் மறுபடியும் குருபெயர்ச்சி ஏற்படும் வரை நல்லதே நடக்கும். இழந்த நஷ்டங்களை மீண்டும் லாபமாகப் பெறுவீர்கள். அந்த அளவிற்குக் கேதுவின் சஞ்சாரம் சகலவிதத்திலும் நலம் தரும் வகையில் அமையும். இதற்கு முன்பு இருந்தது போன்ற இறுக்கமான நிலை மாறும். வாகன யோகம், வீட்டு யோகம் ஆகியவை உண்டு. எது எப்படி இருந்தாலும் இந்த ஆண்டின் குருபெயர்ச்சியால் சாதகமான சூழ்நிலை அதிகமாகவும் பாதகமான நிலை குறைவாகவும் ஏற்படும்.

மகர ராசி :

நீச்சத் தன்மை பெற்ற குரு உங்களுக்குக் கடந்த ஆண்டில் பாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்கி இருப்பார். தற்போது அதைச் சாதகமாக்கி விடுவார். உங்கள் செயல்கள் எல்லாவற்றிலும் வெற்றி கிடைக்கும். குருபெயர்ச்சி ஏற்பட்ட ஒரு மாத அளவில் சுபநிகழ்ச்சி, பதவி உயர்வு, படிப்பில் முன்னேற்றம், சுப நிகழ்ச்சி என நல்லதொரு ஆரம்பம் ஏற்படும். ஆனால் அடுத்த மாதத்திலிருந்து 25 நாட்கள் அலைச்சல் மிக்க காலமாக ஆகலாம். எதிலும் சற்று நிதானம், தேக்க நிலை ஏற்படும். அரசியல்வாதிகளுக்குக் கூடுதலான அலைச்சல் ஏற்படும். அதன் பிறகு ஒரு மாத அளவில் மீண்டும் நல்ல நிலை. எல்லாவிதங்களிலும் நன்மை தரும் கால கட்டம். இந்த நிலை மே மாதம் முடிய நீடிக்கலாம். அதன் பிறகு ஒரு ஐந்து மாத காலம் சற்று ஏற்றத்தாழ்வுமிக்க நிலைதான் ஏற்படும். எதிலும் நிதானம் தேவை. எடுத்தெறிந்து பேசுதல், முன்கோபப்படுதல், எவரிடமும் சிடுசிடுப்பு காட்டுதல் போன்ற நிலை ஏற்படும் என்றாலும், அவற்றை உங்களது அனுபவரீதியான மனப்பக்குவத்தால் சமாளிக்க வேண்டியது உங்கள் கடமை. இரண்டாமிடத்து குரு நல்லதைத்தான் செய்வார் என்றாலும் அவர் ஒருவர் மட்டுமே ராசிப் பாதையில் சஞ்சாரம் செய்தால் பரவாயில்லை. மற்ற கிரகங்களின் மாற்றத்தாலும் உங்கள் ராசி பாதிக்கப்படும் போது நீங்களும் பாதிக்கப்படுவீர்கள். அந்தச் சமயங்களில்தான் பரிகாரங்கள் மூலம் மாறுதல் தேடிக் கொண்டு ஆறுதலை அடைய வேண்டும். நவம்பர் மாதம் முதல் மீண்டும் நல்ல நிலை ஏற்படும். எத்துறையினர்க்கும் எல்லாவித நன்மைகளும் எடுத்த காரியத்தில் வெற்றியும் கிடைத்திடும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் காரணமாகச் செய்த முயற்சி பலன் அளிக்கும். எதிர்பாராத தனலாபமும் ஏற்படும். தக்ஷிணாமூர்த்தி ஹோமம் ஒன்று செய்வது நல்லது. 3-ல் உள்ள சனி எதிலும் மேன்மை தருவார். கவலை வேண்டாம்.

கும்ப ராசி :

பனிரெண்டில் விரயத்திலிருந்த குரு தற்போது உங்கள் ராசியில் கேதுவுடன் கூடி சஞ்சரிக்கிறார். ஆனால் கோட்சார விதிப்படி 1-ல் இரு கிரகங்களும் நல்லதில்லை என்றாலும் பரிவர்த்தனை சனியுடன் கூடிய குரு என்பதாலும், சனியைப் போலவும், கூடி இருக்கும் குருவைப் போலவும் பலன் தர வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ள கேது நடுநிலையாக நின்று உங்கள் ராசிக்குரிய நற்பலன்களையே தருவார் என்பதில் சந்தேகமே வேண்டாம். ஜன்ம குரு ராமருக்கு வனவாசம் தந்தார் என்பர். உச்ச கிரகங்களும், ஆட்சி கிரகங்களும் சேர்ந்து தேவாம்ச நிலையில் அமைந்த ராமர் ஜாதகத்திலே ஜென்ம குரு அவரை வனவாசம் செய்ய அனுப்பியது என்பதைக் கொண்டு, மேலெழுந்தவாரியாகப் பார்த்தால் யாருக்கும்

10-2 நேர் புள்ளி



– திருமதி. பிரேமா சம்பந்தன்

பயம் ஏற்படும். ராமருக்கே அப்படி என்றால் நம் கதி என்ன என நினைக்கத் தோன்றும். உண்மை அதுவல்ல. ராமரது வனவாசம் ராவண சம்ஹாரம் எனும் நல்ல காரியத்துக் குத்தானே. அதே போல உங்களுக்கும் சிரமம் ஏற்படுகிறது என்றால் எதிர்வரும் நல்லதுக்குத் தான் என நம்பி தைரியமாக இருங்கள். இந்த குருபெயர்ச்சி உங்களுக்கு மறைமுகமாக நல்லதே செய்யும். ஜனவரி முதல் பிப்ரவரி 11.2.98 முடிய நல்லதொரு காலகட்டம். தொழிலில், உத்தியோகத்தில், கல்வியில், அரசியலில் அனைத்திலும் உள்ளவர்களுக்கு நன்மையே கூடுதலாக நடக்கும். காரணம் கேட்காதீர்கள். நல்லது நடக்கும். நம்புங்கள். மார்ச் வரை பொருளாதாரத்தில் அபிவிருத்தி உண்டு. அதே சமயம் உறவினர் வகையில் சிறு சிறு சலசலப்பை உண்டாக்கும். மாணவ மாணவிகள், மற்றும் தொழிற்பயிற்சியில் உள்ளவர்கள் கவனமாகப் படிக்க வேண்டிய காலகட்டம். ஏப்ரல் முடிய சுபச் செலவுகள், வீண் அலைச்சல், பொறாமை, திருஷ்டி என ஏற்படலாம். அதன்பிறகு வரும் இரண்டு மாதமும் சற்று ஏறுமாறாகவும், அதே சமயம் எந்தவித விபரீதமும் நடக்காமலும் செல்லும். வக்ர கதியில் குரு சஞ்சரிக்கும் காலத்தில் எதிர்பாராத நன்மைகள் ஏற்படும். அதன்பிறகு அடுத்து வரும் குருபெயர்ச்சி வரை அதாவது 12.1.99 வரை நல்லதொரு காலகட்டமாக இருக்கும். குறிப் பாகக் குழந்தைகளின் நலன் நன்றாக இருக்கும். புதுமுயற்சிகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அடுத்துவரும் குருப்பெயர்ச்சியிலிருந்து உங்களுக்கு நல்லதொரு காலகட்டம். சனி 3-ல் இருந்து நல்லது செய்ய வேண்டும். ஏப்ரல் முதல் ஏழரை சனி முடிவுக்கு வருவதால் எல்லாம் நன்மையாகவே முடியும்.

மீன ராசி :

இராசிநாதன் விரயத்தில் சனியுடன் பரிவர்த்தனை. இராகு நல்லதைப் புரியும் வண்ணம் ஆறில் அமர்ந்திருக்கிறார். சுபநிகழ்ச்சிகள் ஏற்படும். இதர கிரகங்கள் சாதகமாகச் செயல்படும் கால கட்டங்களில் நல்லது நடக்கும். உங்களது சுகஸ்தானத்திற்கும், சத்ரு ஸ்தானத்திற்கும், அஷ்டம ஸ்தானத்திற்கும் உங்கள் ராசிநாதனின் பார்வை இருக்கும்போது சுகத்திற்கு எந்தவித இடையூறும் இல்லை. அதே போல ரோகத்தாலோ கடனாலோ, அல்லது அஷ்டம்ஸ்தானத்தாலோ கெடுதல் இல்லை. பின் என்ன? கவலையை விடுங்கள். ஏப்ரலுக்கு மேல் ஏற்படும் சனி நீச்சம் பெறுகிறார். ஏழரை சனியில் பாதச்சனி, 2வது சுற்றுடைய ஜாதகர்களுக்கு நன்மைகள் கூடுதலாக நடக்கும். ஆண்டு முழுவதுமே ஏற்றத்தாழ்வுகள் இருக்கும். எனினும் நல்லவை கூடுதலாக நடக்க வாய்ப்பு உண்டு. பாதகங்கள் எந்தவித பேரிழைப்பையும் தராது.

கொடுக்கும் ராகு ஆனதால் யோகம் உண்டு. ஜூலை முதல் நவம்பர் வரை நல்லதொரு காலகட்டம். வழக்குகள், கடன்கள் தீரும். பகை அழியும். உறவு கூடும். அரசியல்வாதிகள் அதிகாரப் பதவியில் அமர்வார்கள். பொருளாதார நெருக்கடி குறையும் வாய்ப்பு உண்டு. எனினும் தீயவர்களின் நட்பு வளர வாய்ப்பு உண்டு. எனவே கூடிய மட்டும் உங்களுக்குரிய செயலில் மட்டுமே ஈடுபட வேண்டும்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

குழம்பு வைக்க நேரமில்லையா? ஜிகர் என்று 5 மணித் துளிகளுக்குள் மணக்க மணக்கப் புளியோதரை தயாரிக்கலாம். 'ஆஹா... எங்களுக்குத் தெரியாதா? புளியோதரை மிக்ஸைக் கலக்க வேண்டியதுதானே!' என்கிறீர்களா? அதுதான் இலலை. இருப்புச் சட்டியில் வெந்தயம், பெருங்காயம், 7, 8 மிளகாய், ஒரு ஸ்பூன் தனியா, அரை ஸ்பூன் கடலை பருப்பு, 4 மிளகு இவற்றைத் துளி எண்ணெய் விட்டு வறுத்து அத்துடன் உப்பைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடித்தபின் சிறு எலுமிச்சை அளவு புளியையும் மிக்ஸியில் சேர்த்து அடித்தால் புளியோதரை மிக்ஸ் ரெடி. 2 மேஜைக் கரண்டி நல்லெண்ணெயில் கடுகு, வேர்க்கடலை, மஞ்சள் பொடி, கருவேப்பிலை தாளித்துச் சாதத்தில் கொட்டியபின் புளியோதரைப் பொடியைப் போட்டுக் கலக்கிக் கைபடாமல் கிளறினால் ருசியான புளியோதரை தயார்.

- அலமேலு இராசகோபால்.



மனத்தொய்வு எனும் நோய்

அக்டோபர் மாதம் 10-ஆம் தேதி உலக மனநல நாளாகக் கொண்டாடப்படுகிறது.

சாதாரணமாக எந்த ஒரு வேலையையும் உடனடியாகச் செய்து முடிக்கிற பழக்கமுள்ள ஒருவர் திடீரென எந்த வேலையையும் செய்ய மறுக்கிறார். ஒழுங்காக அலுவலகம் போய்க் கொண்டிருந்த ஒருவர் திடீரென அங்கு போவதற்கே பயப்படுகிறார்.

இவையெல்லாம் மனத்தொய்வு (depression) என்ற நோயின் ஆரம்பகால அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். உடனடியாக சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் விபரீதமான முடிவுகள் ஏற்படக்கூடும். இந்திய மக்களில் 6.5 சதவீதத்தினருக்கு இந்த நோயிருக்கிறது. அவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் குறிப்பாக இளவயதினர் தற்கொலை செய்து கொண்டு விடுகிறார்கள்.

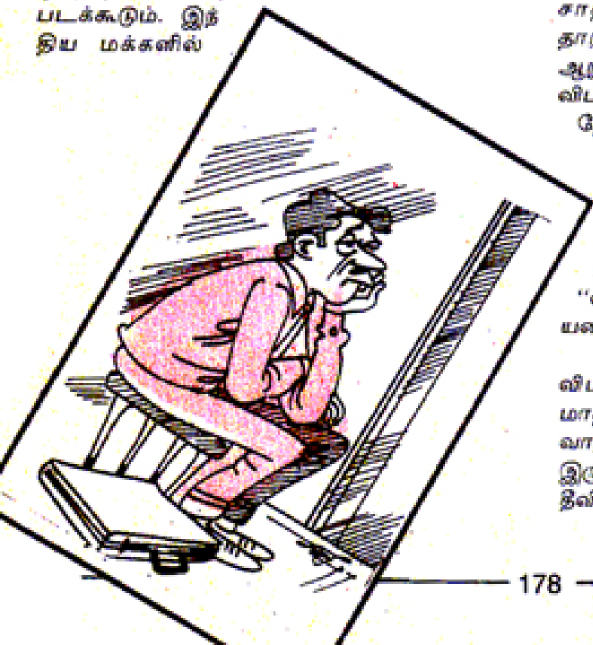
இது ஒரு நோய் என்பதைப் பலரும் உணர்வதில்லை. அதனால் அவர்கள் மருத்துவரை நாடுவதுமில்லை. புதிய மருந்துகளும் சிகிச்சை முறைகளும் அவர்களுக்கு உதவ ஆயத்தமாக உள்ளன. ஆனால் சரியான நடவடிக்கையில்லாமல் பலர் வீணாக அவதியுறுகிறார்கள்.

எல்லாருக்கும் எப்போதாவது மன வருத்தங்கள் வரவே செய்யும். நெருங்கிய உற்றார் உறவினரின் அகால மரணம், பொருள் நஷ்டம், விவாகரத்து, பரீட்சையில் தோல்வி போன்றவை சில நாட்களுக்கு மனதை வருத்தும். காலம் மெல்ல மெல்ல ரணங்களை ஆற்றிவிடும். அதன் பிறகு இயல்பு நிலை மீண்டு விடும்.

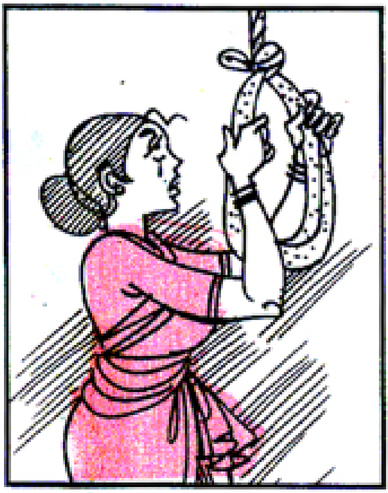
சிலருக்கு மூளையில் நிகழும் நரம்பு வேதிவினைகளில் கோளாறு ஏற்படும்போது சாதாரணமான மனவருத்தம் கூட அசாதாரணமான வேதிவினைகளையுண்டாக்கி, ஆறுதல் தரும் வேதிவினைகளைத் தடுத்து விடலாம். அப்போது அது மனத்தொய்வு நோயாகப் பரிணமிக்கிறது. சாதாரண மன வருத்தத்தை விட மனத்தொய்வு அதிகத் தீவிர மானதாயும், அதிக நாட்களுக்கு நீடிப்பதாயுமிருக்கும். சில பேருக்கு வெளிப்படையான காரணமேதுமில்லாமலேயே மனத்தொய்வு ஏற்படுவதுண்டு. "என்ன கவலையென்று எனக்கே தெரியலை" என அவர்கள் கவலைப்படுவார்கள்.

இந்த நோய்க்குச் சிகிச்சையளிக்காமல் விட்டால் அது திரும்பத் திரும்ப வரும். மாதாமாதம் வந்து கொண்டிருந்தது வாரா வாரம் வரும். இரண்டு மூன்று நாட்களுக்கு இருந்தது வாரக் கணக்கில் நீடிக்கும். அதன் தீவிரமும் படிப்படியாக அதிகமாகும்.

இந்த நோயாளிகளில் இரு வகையுண்டு.

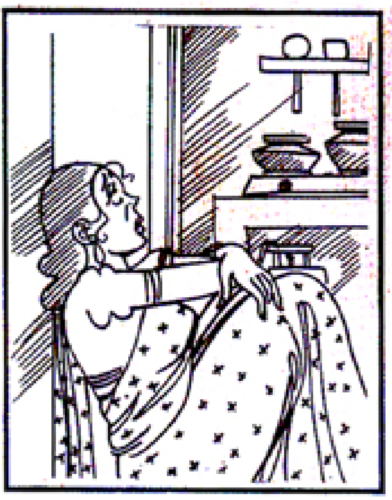


ஒருவகையில் வெறும் மனத்தொய்வு மட்டும் சில நாட்களுக்குத் தோன்றிப் பின்னர் மறைந்து விடும். இன்னொரு வகையில் ஒரு வாரம் மனத்தொய்வினால் சுருண்டு கிடப்பவர் அடுத்த வாரம் துள்ளிக் குதித்துக் கொண்டு ஓடுவார். ஆடுவார். கையிலிருக்கிற காசையெல்லாம் வெறி பிடித்ததை போலச் செலவழிப்பார். சளசளவென்று அர்த்தமேயில்லாமல் அரட்டையடிப்பார். முதல் வகை நோய் பெரும்பாலும் பெண்களுக்கே அதிகமாக வருகிறது. அதற்கு என்ன காரணமென்று தெரியவில்லை. இரண்டாவது வகை ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் சமமாக வருகிறது. இரண்டு வகைகளுமே ஜாதி, மதம், வயது, கல்வி, செல்வ வேறுபாடு காட்டாமல் அனைவரையும் தாக்குகின்றன



அறிகுறிகள் :

மனத்தொய்வைச் சுட்டிக் காட்டுகிற அறிகுறிகள் பலவுண்டு. தூங்குகிற பழக்கத்தில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள் ஏற்படுதல், பசித்துக் கொண்டேயிருந்தலும் உடல் இளைத்தலும் அல்லது அளவுக்கு மீறிய உண்டியும் உடல் பெருத்தலும், எப்போது பார்த்தாலும் எதையோ பறிகொடுத்தவரைப் போன்ற நடத்தை, செய்வதறியாமையும், துர்நம்பிக்கையும், குற்றஉணர்வு, தன்னம்பிக்கையிழப்பு, சுயமதிப்பின்மை, களைப்பு, ஆற்றல் குறைவு, சாவு, தற்கொலையைப் பற்றியே பேசுதலும் சிந்தித்தலும், தற்கொலைக்கு முயலுதல் என்று பல அறிகுறிகள் உள்ளன. சில அறிகுறிகள் வெளித் தெரியாமலுமிருக்கின்றன. மருத்துவர்களால் கூட அவற்றைக் கண்டுபிடிக்க முடியாமல் போகலாம்.



வேறு வியாதிகளால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பதாகச் சொல்லிக் கொண்டு மருத்துவர்களிடம் வருகிறவர்களில் பலர் உண்மையில் மனத்தொய்வினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களாகவே உள்ளனர். ஆனாலும், "உனக்கு உடம்புக்கு ஒன்றுமில்லை. லீவு போட்டு விட்டு கோவில், குளம் என்று எங்கேயாவது ஒரு ஜாலி டிரிப் அடி. சரியாகப் போயிடும்" என்று பல மருத்துவர்கள் அனுப்பி விடுகிறார்கள்.

அசாதாரண மாற்றம் :

ஒருவருடைய இயல்பான நடத்தையில் திடீரென மாற்றம் தெரிந்தால் அவருக்கு மனத்தொய்வு நோய் ஏற்பட்டிருப்பதாகச் சந்தேகிக்கலாம். சளசளவென்று ஜாலியாக அரட்டையடிக்கிற ஒருவர் திடீரென பல நாட்களுக்கு வாயைத் திறப்பதேயில்லை. யாராவது வலுவில் வந்து பேசினாலும் தலையை ஆட்டுவதோடு சரி. இப்படி ஒருவர் மாறினால் அவர் உடனே மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிப்பது உசிதம். இத்தகையவர்கள் தற்கொலையைக் கூட நாடுவர். தனிமையில் அமர்ந்து மோனத்தில் ஆழ்ந்து விடுவது, அலுவலகத்தில் யந்திரத்தனமாக வேலை செய்வது போன்றவையும் மனத்தொய்வின் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். இவற்றை மற்றவர்கள் கவனிக்கக் கூட மாட்டார்கள்.

பெரிதுபடுத்தல் :

தினமும் கண்ணில் பட்டுக் கொண்டிருந்த சாதாரண விஷயங்கள் திடீரெனப் பேராபத்தான விஷயங்களாகத் தோன்றும். "இப்படி மழை பெய்கிறதே, வீடு இடிந்து விடுமோ! தலையை வலிக்கிறதே, மூளையில் கட்டியிருக் குமோ!" என்றெல்லாம் சிலர் புலம்பத் தொடங்குவார்கள். இதுவும் மனத் தொய்வின் அறிகுறியே.

தினமும் முகச் சவரம் செய்து கொண்டு, மடிப்புக் கலையாத உடைகளுடன் கம்பீரமாக ஆபீசுக்குச் செல்கிற ஒருவர் திடீரென அழுகா

“வீட்டில் தீங்குவிளைவிக்கும் தூசியிலிருந்து என் குழந்தை பாதுகாக்கப்படுகிறது என்று நினைத்துக் கொண்டிருந்தேன்..



MUMBAI : PRABHADEVI: BHUPESH GUPTA BHAVAN, 85 SAYANI ROAD, PRABHADEV
MUMBAI 400 025. TEL: 4301725, 4301718. MADRAS : TEL: 4348328, 434830

கத் தோன்றுவதில் அக்கறையிழந்து விடுவார். கலைந்த தலையும் அழுக்குச் சட்டையுமாக ஆபீசுக்குப் போவார். ஒருவர் நன்றாக உடையுடுத்தி அலங்கரித்துக் கொள்வதே தன்னையும் மற்றவர்களையும் சந்தோஷப்படுத்தத்தான். மனத்தொய்வு ஏற்பட்டால் எது எப்படிப் போனாலென்ன? யார் என்ன நினைத்தால் என்ன? என்ற அக்கறையின்மை வந்து விடும்.

ஆபீசில் மேலதிகாரி கடிந்து கொள்ளும் போதெல்லாம் சிரித்துச் சமாளித்து வந்த ஒருவர் திடீரென ஒருநாள் எல்லாரிடமும் கடுப்படிக்கிறார். அதிகாரி சாதாரணமாக, "ஏனய்யா லேட்?" என்று கேட்டதற்காக அவருடன் பெரிதாகச் சண்டை போட்டு விடுகிறார். உண்மையில் மனத்தொய்வின் காரணமாக ஏற்படும் உளைச்சலை மறைப்பதற்காகவே அவர் கோபத்தையும் எரிச்சலையும் வெளிப்படுத்துகிறார். அதனால் அவருக்குத் தாற்காலிக வேலை நீக்கம், சம்பள வெட்டு, கண்டனக் குறிப்புகள் என மேலும் பல இன்னல்கள் வரும். அதனால் அவருக்கு மனத்தொய்வு மேலும் அதிகமாகும்.

சிலபேருக்குக் காலையில் எழும்போது மனச்சோர்வும், படுக்கையை விட்டு எழ விருப்பமின்மையுமிருக்கும். ஆனால் மாலையில் மனம் தெளிவாகி விடும். இதுவும் மனத்தொய்வின் ஆரம்ப நிலை. அதற்குச் சிகிச்சையளிக்காவிடில் மனத்தொய்வு நீடிக்கிற நேரம் படிப்படியாக அதிகமாகிக் கொண்டே போகும்.

துறுதுறுவென்று ஆபீசில் எல்லா வேலைகளையும் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு செய்த ஒருவர் திடீரென்று மந்தமாகி விடுகிறார். புதிய யோசனைகள், புதிய திட்டங்கள், புதிய பணிகள் என்றால் காத தூரம் ஓடுகிறார். கொடுத்த வேலையையும் மெதுவாகச் செய்கிறார். ஆபீசுக்குக் கிளம்பவே தயங்குகிறார். முன்கூட்டியே பதவி ஓய்வு பெற்று விடலாமா என்று யோசிக்கிறார். இதுவும் மனத்தொய்வின் அறிகுறி.

மறதி, ஊசலாட்டம், உடலில் இனம்புரியாத வலிகள் போன்றவையும் மனத்தொய்வின் அறிகுறிகளே. இவ்வாறு மனத்தொய்வினால் அவதிப்படுகிறவர் திடீரெனத் தெளிந்து உற்சாகப்பட்டார் எனில் அதுவும் ஆபத்தானதே. தற்கொலை செய்து கொண்டு தனது துன்பங்களுக்கு முடிவு காண்பது என்று தீர்மானித்து விட்டதாலும் அத்தகைய தெளிவும் சந்தோஷமும் ஏற்படும்.

குழந்தைகள் திடீரென்று அப்பா அல்லது அம்மாவை விட்டுப் பிரிய மாட்டேன் என்று அடம்பிடிப்பது, வெளியில் போய் விளையாட மறுப்பது, பொய் சொல்லுவது, திருடுவது, பொருள்களைக் கீழே போட்டு உடைப்பது, திடீரென்று படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பது, பயங்கரக் கனவுகளைக் கண்டு அலறுவது, பள்ளிக்கூடம் செல்ல மறுப்பது என்பன போன்ற செயல்களில் ஈடுபட்டால் மனத்தொய்வு அதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

உற்றவர் உதவி :

உங்களுடைய குடும்பத்தில் யாருக்காவது இத்தகைய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் பயந்து விடாதீர்கள். அவர்களைப் பைத்தியம் என்று கருதி விடக்கூடாது. எளிய சிகிச்சைகளின் மூலம் அவர்களைக் குணப்படுத்த முடியும்.

நோயாளியுடன் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். அவருடைய மனக்குறைகளைக் கேளுங்கள். அவரை மனவியல் நிபுணரிடம் அழைத்துச் செல்லுங்கள். நிபுணர் கூறுகிறபடி மருந்துகளைச் சாப்பிட வையுங்கள். ஓரிரு மாதங்களிலேயே கணிசமான முன்னேற்றம் தென்படும். ஓராண்டுக்குள்ளாகவே நோயாளி பூரணமாகக் குணமடைந்து விடுவார்.

அவருக்குப் பிடித்தமான பொழுதுபோக்குகளுக்கு ஏற்பாடு செய்து கொடுங்கள். இத்தகைய நோயாளியின் குடும்பத்தினர் அனைவருமே மனநல நிபுணர்களைச் சந்தித்துப் "பாடம் படிப்பது" நல்லது. நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு மனவியல் விழிப்புணர்வு கிடையாது. மனவியல் நிபுணர்களிடமிருந்து அதைப் பற்றிய பொது அறிவைப் பெறுவது உசிதம்.

— கே. என். ராமசந்திரன்

பொங்கலில் தேங்காயை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நெய்யில் வறுத்துப் போட, சேர்த்துச் சாப்பிடும்போது நன்றாக இருக்கும்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ Karkatha Vellalar boy 31/163 having own business (ex-NTPC Executive) seeks generous, good looking and educated girl from same community. Sub sects acceptable. Contact with horoscope for early marriage. Box No. 14518

■ Wanted a bride for a blind/fair/South Indian Brahmin/Tamilian, 38 years with a high University Qualifications, comfortable, independent, five figure income and owns a home in Chennai, seeks an educated Brahmin girl as spouse and life time companion. Horoscopes optional. Boy's interests are free lance writing and Hindu religious matters. Please reply Box No. 14519

■ Alliance from parents of KarkathaVellalar for a boy employed in a blue chip company in Mumbai earning five figure salary annually. Swathi, 29/180, B.Com (Hons.), MBA, fair and homely girls, B.E., MCA., MBA employed preferred. Respond with horoscope and family details to Box No. 14520

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், மூலம், B.A., LL.B., 5.8" வயது 37, 10,000/- மாத வருமானம், வழக்கறிஞராக தொழில் புரியும் சொந்த வீடு உள்ள பையனுக்கு தகுந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. C.A., ICWA, doctor, dentist, advocate ஆக உள்ள பெண்களுக்கு முன்னுரிமை உண்டு. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14521

■ Alliance for Vadama, Kousika, Tiruvadhirai, M.A., 36/165/6500/- Railways, Chennai, from decently employed Chennai based Tamil Iyer graduate girls. Box No. 14522

■ ஐயர், வடமாள், மௌகல்யா, 37/175/75˙fair, பூசம், S.I. of Police. (Law and Order) Own house. குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14523

■ Sozhiya Vellala Pillai, 29/J63/B.E., Punarpoosam, slim, non-veg, Proprietor Airconditioning Company. Turnover 20 lakhs, clean habits, seeks fair girl, same caste. Contact 0422-398959 or Box No. 14524

■ Iyer boy 32 Garga, Kettai, 68" B.Com (Hons.) ICWA (Inter) PSU Calcutta, above 10,000/- parents own Calcutta flat. No demands good poor girl. Horoscope and details to Box No. 14525

■ Balija Naidu, Avittam 2nd padam, 27 yrs. 172 cms B.Sc. employed as software engineer working in USA, seeks suitable graduate, fair, good looking bride. Reply with horoscope. Phone : 022-7682566. Box No. 14526

■ Balija/Gavara Naidu boy, Karthigai, 31 years, B.Sc., 173 cms, senior software engineer working in Singapore, seeks graduate bride. Reply with horoscope to Box No. 14527

■ For Tamil Iyer boy Vadamal, Bharadwajam, Purattathi, 28/175/12,000/- fair, post graduate, Bangalore MNC, horoscope of girls graduate, fair, 24 and below, suddha jadagam, employed/unemployed may be sent to Box No. 14528

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், சதயம், 41/பி.காம், சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் 7000/- மாத சம்பளம் பெறும் பையனுக்கு நல்ல அழகான 35 வயதுக்குட்பட்ட வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14529

■ Alliance for Palghat Iyer boy, Vadama, Rohitha Gothram, Kettai, age 37, graduate, working in Pvt. firm, Bombay, salary Rs. 3000/- require Iyer girls from poor family willing to go for a job and settle down at Bombay. No demands. Simple marriage. Box No. 14530

■ தெலுங்கு ஐயர், காஸ்யப, சித்திரை, விவாகரத்து பெற்ற, தற்சமயம் குழந்தை இல்லாத, சொத்துள்ள பட்டதாரி 38/165 தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை சம்பளம் ரூ. 7000/- வரனுக்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த அழகான படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 14531

■ Vadagalai, Bharadwaja, Revathi, 168/29/M.Com/PGDFM/DCFA/Professor, seeks qualified girl. Kalai no bar. Apply with horoscope. Box No. 14532

■ Madhwa Brahmin boy, Insurance employed 32/161 cms./Rs. 9,000/- per month invites alliance from educated, employed, fair complexioned girls. Subsects no bar. Contact with full details to Box No. 14533

■ சைவ வேளாளர், 37 வயது, 163 செ.மீ. டிகிரி அரசுப் பணி 5000/- சொந்த வீடு உடைய˙ மண மகனுக்கு, அரசுப் பணியில் உள்ள எங்கும் மாற்றிக் கொள்ளத்தக்க மணமகள் தேவை. சைவ செட்டியார், சைவ முதலியார், கர்ணிகர் சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்புக. பெட்டி எண் : 14534

■ Iyer, Karthigai, Kashyapam, 38, senior executive, private sector, 10,000/- plus, family propertied, unencumbered divorcee, invites proposals from employed/unemployed plus two/graduate brides upto 34. Simple marriage. Box No. 14535

■ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், கேட்டை, 36/165/15,000/- Computer Professional. Divorcee without encumbrance வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. Simple marriage. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14536

■ Iyer, Brahacharanam, Haritha, Aswini, 28/180 cms

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்பக் கடைசி தேதி 10.02.1998. முன்பே அறிவித்தபடி திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் செப்டம்பர் இதழிலிருந்து, முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 200/-. அதிகப்படி ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/-. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : விளம்பரதார், பெட்டி எண்:.................... C/o. மங்கையர் மலர், 47 ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

Diploma Electronics Dubai employed, seeks very fair, tall graduate girl preferably with computer diploma. Subsects acceptable. Horoscope with details to Box No. 14537

■ Palakkad Iyer Kashyapa, Vadama, Makam, 37/4500/- plus perquisites B.A officer reputed private firm, Hyderabad, require girl religious. Horoscope, family details to Box No. 14538

■ Iyer, Palakkad, Kashyapa, Vadama, Krithika, 33, M.Com., LL.B., CAIIB, ICWAI (final) nationalised bank Hyderabad, neat habits, seeks girl religious horoscope, family details to Box No. 14539

■ இந்து, சௌராஷ்டிரா, ஹரபலி கோத்திரம், அவிட்ட நட்சத்திரம், 27/5.6" BE (Electronics & Telecom) படித்து தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த BE/MCA/MSc./B.Sc Computer படித்த அழகான, 23 வயதான, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14540

■ Vadamal, Koundinya, Sadayam graduate, 29/185/4000/- private company needs educated not employed domestically trained tall, fair and good looking girl. Contact Box No. 14541

■ சௌராஷ்டிரா, வயது 28, கடக ராசி, பூசம் நட்சத்திரம், தத்ருசி கோத்திரம், நல்ல தனியார் கம்பெனியில் வேலை ரூ. 4000/-க்கு மேல் ஒரே பையன், உயரம் 156 செ.மீ. நற்பழக்கமுடையவர். சென்னையில் வசிக்கும் அன்பும் பண்பும் நற்குணங்களுடைய படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள நல்ல குடும்பத்துப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14542

■ Alliance for Mumbai based Shadamarshanam, 51, Uthiram bachelor Iyer employed in very senior position. Reply Box No. 14543

■ Required suitable alliance for Iyer bachelor doctorate engineer, Visakam, 45 holding senior gazatted post in Mumbai. Reply Box No. 14544

■ இந்து வன்னிய குல க்ஷத்திரியர் படிப்பு பி.இ. வயது 29, உயரம் 175 செ.மீ. மாத வருமானம் ரூ. 12,000/- சென்னையில் Computer company யில் பணிபுரியும் இவருக்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டப்படிப்பு படித்த வேலைக்கு செல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14545

■ Wanted graduate accomplished in carnatic music, Vadama Iyer bride for BE., MBA, 27 year, fair, religious well employed Tamil boy. Apply Box No. 14546

■ Tamil Brahmin, Suklayajur, Moudhgalya, SSLC/33/typist, Southern Railway, Chennai. Deaf and speech retarded. Employed girl at Chennai preferred. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 14547

■ Bombay Public Limited employed, Vadamal, Kashyapa, Moolam, 32 years 165 cms, Rs. 9000/- p.m. B.Com., PGDMM, PGDIB, seeks graduate girl, employed or employable in Bombay. Reply with girl's horoscope. Box No. 14548

■ Match for Iyer boy, Vadamal, Koundinyam, Magam, 37/5.7"/5000/- born and settled in Rajasthan. Seeks Hindi speaking girl. No horoscope please. Reply to Box No. 14549

■ Palakkad Iyer, Vadamal, Vathoolam, Uthirattathi, fair, B.Com (ICWA inter) doing CA, 27/168/6000/- officer Pvt. Ltd., seeks beautiful, fair upto graduate employed girl, Brahacharanam acceptable. Apply to Box No. 14550

■ Tamil Iyer, Vadamal, Athreya, Punarpoosam, 38/170/8000/- Bank, Chennai, post graduate seeks fair graduate, employed girl. Bank/Central/State Govt. Chennai preferred. Send horoscope with family details to Box No. 14551

■ Vadamal boy, age 34, edu. M.A. working in public ltd., Coimbatore. Wanted employed girl with good job. Young widow without encumbrance with good job also acceptable with broad minded. Contact Box No. 14552

■ Wanted employed, transferable to Calcutta, bride for Brahachraranam, Bharadwaja, star Poorattathi (4th padam). Boy 30/175/6000/- Multinational in Calcutta as Commercial in-charge. Send horoscope, family details to Box No. 14553

■ Bharadwaja, Rohini, Vadama B.E. (Hons.) 29/170/10,000/- suddha jatakam, employed in TATA compnay, Delhi, seeks employed girl. Box No. 14554

■ Suitable match for Vadagalai, Srivatsa boy Avittam, 35/168/7000 p.m. business from VG/TG good family. Contact Phone : 2376225. Box No. 14555

■ Suitable non-working Vadagalai/Thengalai Iyengar girl for handsome, healthy, electronics engineer (Dip.) Srivatsa, Aswini, 32/166/10,000// p.m. Early marriage. Phone : 2376225. Box No. 14556

■ Parents seek non-Srivatsa, Iyer graduate, fair, good looking 27 - 30, above 160 cms, girls for Uthirattathi, 2.1.63/178 fair SBI officer. Ph : 410219. Send horoscope to Box No. 14557

■ Punarpoosam, 7.2.71, Srivatsa, Vadama, DEE Central, B Quarters allotted, Keralite requires Bangalore based employed girl. Box No. 14558

■ Alliance invited from graduate employed Iyer bride for Brahacharanam, Bharadwajam, Uthirattathi, 32/170/B.E. Iyer boy, employed in private organization. Subsects no bar. Apply with horoscope and family details. Box No. 14559

■ Alliance for Tamil Iyer Kousika, Kettai, 29/160/B.Sc.

இப்பகுதியால் பலனடைந்த பலர், தங்கள் நன்றியையும், பாராட்டையும் தெரிவித்த வண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங் களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலரில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

own flat at Dombvili, 7500/- service in Central Excise from graduate, Bombay based well employed girls. Bank, C. Govt., LIC, Companies. Box No. 14560

■ Fair, good looking, graduate, Iyer girl, height above 150 cms, age range 22 - 26 years, for Brahacharanam boy, Kousika Gothram, star Rohini, B.Sc., 29/167, Executive, Multinational, Chennai. Salary Rs. 13,000/- p.m. plus perquisites. Subsect no bar. Box No. 14561

■ Boy is M.Com., AICWA, 29, 164, Vadamal, Revathi, Kousikam, last son, smart and at high cadre in reputed private enterprise, Trichy, drawing Rs. 12,500/- Alliance expected from girls below 25, graduate with formal qualification in computer systems, humble, religious and well-versed in houshold duties. Subsect no bar. Employment not must. Apply immediately to Box No. 14562

■ Tamil Yadava, 33 years/B.Sc., MBA/4000/- employed in a University at Chennai, seeks same caste graduate, employed (preferably Chennai based) girl. Box No. 14563

■ Graduate, marketing manager, Vadamal, Bharadwaja, Sadhayam, tall, fair, 37, earning over two lacs annually, seeks employed bride. Preferably Bank/ Govt. employment. Compatability preferred to horoscope. Box No. 14564

■ Iyer, Vadamal, 34, Purattathi, Kousika Gothram, +2, employed in Private Company, 2500/- p.m. seeks alliance from girl having basic qualification from poor family. Subsect acceptable. Ph : 2379376. Box No. 14565

■ Iyer, Ashtasasthram, Kasyabha, Bharani, 27/165 cms. M.Com., AICWA, ACS., PGDST, Deputy Manager, reputed company, parents both not alive. No sisters, seeks well employed girl. Send horoscope to Box No. 14566

■ Alliance invited from non-Bharadwaja Gothram for Vadamal Iyer boy, 31 yrs. 6.2" height, employed with MNC, Makam star. Reply with horoscope to Box No. 14567

■ Koundinya, Vadamal, Kettai, 32, B.Com, section officer, Audit, Railways, Mysore. Innocent divorcee, seeks graduate preferably employed, good looking healthy girl. Subsect no bar. Job transferable. Box No. 14568

■ Iyer, Vadamal, Moudgalya, 31/164/B.Sc./ACA practising Chartered Accountant/Placement services (Foreign) parents live separately, sons with father, seeks graduate girl. Apply Box No. 14569

■ Brahacharanam, Athreya, Revathi, 31/164 cms. B.Com/7,500/- section officer A.G's Office, Chennai. Requires good looking graduate, Chennai based, employed girl with good character. Box No. 14570

■ உடையார், டிப்ளமா, லிமிடெட் கம்பெனியில் சிவில் இஞ்ஜினியர், 30 வயது, ரூ. 5,500/- மாத வருமானம் வரனுக்கு டிப்ளமா/பட்டதாரி மணமகள் தேவை. சாதி, ஜாதகம் தடையில்லை. பெட்டி எண் : 14571

■ தமிழ், ஐயர், பாரத்வாஜம், பூசம், 31, தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் வரனுக்கு, வேலையில் இல்லாத பட்டதாரியில்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14572

■ ஐயர், வடமாள், காஸ்யபம், உத்திராடம் 1ம் பாதம், B.Sc., M.A., AME, MBA (Marketing) Medical Representative தொழில் மாதம் 7,500/- வயது 27, உயரம் 5.4" இதே இன பட்டதாரி வேலையில் உள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14573

■ Suitable bride for Vadagalai, Srivatsa, 28 years, B.A. (Corporate) Uthirattathi, 5.6" height, doing own business. Apply to Box No. 14574

■ Suitable bride for Vadagalai, Srivatsa, B.Com. 27 years Anusham, 5.7 height, doing own business. Apply to Box No. 14575

■ கம்மவார் நாயுடு DCE/28/177/10,000/- above சுயதொழில் நிரந்தர வருமானம் உள்ள மணமகனுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த நல்ல குணமுள்ள நல்ல குடும்பத்து மணப்பெண் தேவை. விலாசம் : விளம்பர தாரர், எண். 25, பார்த்தசாரதி ரெட்டி தெரு, கொடுங்கையூர், சென்னை - 600 118.

■ வாதூலம், வடமாள், 28/5.10"/8000/- பூரம், B.Sc., DMM, Scientific Officer, SERDIA, Trivandrum, வரனுக்கு கர்நாடக இசை தெரிந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. வேலை அவசியம் இல்லை. Contact : G.S. Sethuraman, 25B/2, வண்டிக்காரன் தெரு, கிண்டி, சென்னை - 600 032. போன் : 2454842

■ Suitable alliance for Tamil Iyer boy, Bharadwaj, Uthiradam, 26/173/6000/- diploma in Chemical Technology, employed in Petrochemicals Chennai. Contact R. Meenakshi, E3, K.V. Apartments, 160, Melputli Ponnappa Street, Perambur, Chennai - 600 039.

■ தமிழ் அய்யர் பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், மூலம் 2ம் பாதம், 30, 5.6" DME 3000/- ITI ஐஞ்சினியர் டெக்னிகல் ஆபீசராக பணிபுரியும் வரனுக்கு வேலைக்குப் போகும்/போகாத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். என்.ஆர். சத்தியமூர்த்தி அய்யர், நெ. 21, கங்கா தெரு, ராஜாஜி நகர், வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49.

■ கௌசிகம், வடமாள், பூரம், 31/165/4000 Malaysian Dollar, M.Sc., PGDCA, MCA, Software Professional வரனுக்கு பட்டதாரி, வடமாள் பெண் தேவை. தொடர்பு

வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்கு பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது.

கொள்ள வேண்டிய முகவரி : R. Ramamurthy, 49, Mahadevan St., Chennai - 600 033. Phone : 4896228.

■ Brahacharanam, Koundinyam, Avittam, Makaram, B.Sc., DCA., 31/170/6500/- employed reputed firm Mumbai, wanted employed girl. No horoscope. Having ownership flat. Subsect no bar. Cultured middle class. No demands. Decent early marriage. Contact with details : V.K. Rajagopalan, D-1, AMOGA, No. 9, South Park Street, Ambattur - Chennai - 600 053.

■ Brahacharanam, Koundinyam, Visakam, Thulam, 33/165/4000/- B.A. employed ICF, Chennai Railways. Wanted girl studied SSLC/HSC, cultured middle class, boy having ownership flat, no horoscope. Subsect no bar. No demands, decent early marriage. Contact :V.K. Rajagopalan, D-1, AMOGA, No. 9, South Park Street, Ambattur, Chennai - 600 053.

■ Iyer Brahacharanam, Bharadwaja, Uthiram, 30/170/6000/- Higher Secondary private employed boy. Employed/unemployed, same sect. Contact : K.N. Mahadevan, L/125, 10th West Street, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Ph : 4928547

■ தென்கலை, ஹரித கோத்திரம், உத்திராடம், 28 வயது, 5' உயரமுள்ள டிப்ளமா இன்ஜினியர், பெங்களூரில் வேலை, மாதம் ரூ. 10,000/- மேல் வருமான முள்ள வரனுக்கு 5' மேற்படாத 22 வயது நல்ல தோற்றமுடைய பெண் தேவை. T.R. Parthasarathi, 13, T.P. Koil Street, Triplicane, Chennai - 600 005.

■ Iyer, Koundinyam, Hastham, 26/175, fair, B.Com., MCS Gulf employed seeks qualified bride. Contact : V. Raja, B-50, Shreerang Society, Thane (W) - 400 601. Ph : 5413501 (or) V.S. Anand, 1/202, Parmar Complex, Nigdi Naka, Pune - 411 044. Ph : 881059

■ இந்து வன்னியர் கவுண்டர் (சேலம்) வயது 31, DME, குஜராத் மாநிலம் பரோடாவில் ரூ. 5000 மாதம் தனியார் நிறுவனம் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் D.Pharm, DCE, or DECE படித்த மணமகள் தேவை. (Any technical). தொடர்பு கொள்ளவும். ஜோதிராசன், ஜோதி எலக்ட்ரானிக்ஸ், 5/245, காமராஜ் நகர் காலனி, அம்மாபேட்டை, சேலம் - 14.

■ மாத்வா கன்னடா ஹரிதஸ பாகநாடு, 25/168, பூரட்டாதி, பி.காம் அகௌண்டெண்ட் 8000/- மாத வருமானம் தனியார் துறையில் இருக்கும் பையனுக்கு கிட்டத்தட்ட 20 வயது டிகிரி படித்த அழகான குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு K. சீனிவாசன் C-19, ஆதித்யநகர் NTPC, சூரத் - 394 516. குஜராத்.

■ Charming bride for Vathima 28, Srivatsam, Punarvasu 4th padam, architect, Singapore graduate/computer/bharata natyam trained below 26 matching star. Correspond Rajagopalan, 70, Sarangapani Sannadhi, Kumbakonam - 612 001. Vadama accepted.

■ பிரஹசரணம், கௌண்டின்யம், புனர்பூசம் நாலாவது பாதம், 27, 161 செ.மீ. Junior Engineer மத்திய அரசு ரூ. 6000/- போலியோவினால் லேசாக இடது கால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. உட்பிரிவு சம்மதம். தகுந்த மணமகள் தேவை. கே. சங்கரராமன், 8/6, 5வது மெயின் ரோடு, தில்லைகங்காநகர், சென்னை - 61.

■ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம், 31, சொந்த தொழில் 5000/- தாரமிழந்தவர். நான்கு வயது பையன் உண்டு. 30 வயதிற்குள் பிராமணப் பெண் தேவை. வரதட்சணை இல்லை. விவாகரத்தானவர் சம்மதம். எஸ்.ஆர். ரவி, 13-பி, ஜம்புலிங்கம் தெரு, செவ்வாய் பேட்டை, சேலம் - 636 002.

■ கௌசிகம், வடமாள், திருவாதிரை, அந்தனர், பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பையனுக்கு மணமகள் தேவை. வயது 27, உயரம் 165. சம்பளம் ரூ. 2500/- ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, நெ. 51, டி.வி.எஸ். நகர், 6வது தெரு, பாடி, சென்னை - 50.

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், 35/5.6"/பி.காம், தனியார் நிறுவனத்தில் ரூ. 6000/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு வேலைக்கு போகும் அல்லது தகுதியுள்ள பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். Smt. Meenakshi Ammal, 8/6, Vishnu Apartment, Angalamman Koil Street, Metupalayam, Chennai - 600 033.

■ வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம், DME, 33/5.5"/5000/- சென்னையில் சொந்தத் தொழில் செய்யும் பையனுக்கு சென்னையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : R. Subramaniam, C-137, SPIC Nagar, Tuticorin - 628 005.

■ Balija Naidu, Pooradam - 4 2nd son 29/180/8500/- MBA, Bank officer seeks very fair, beautiful graduate girl below 25/160 cms. Send matching bride's horoscope, bio-data, returnable photo to S.Varatharajan, Plot No. 67, Dairyalakshmi Street, Rajeswari Nagar, Selaiyur, Chennai - 600 073.

■ இலங்கை யாழ்ப்பாணத்தை பிறப்பிடமாகக் கொண்ட கௌரவமான சைவ, அசைவ வேளாளர் குலத்தைச் சேர்ந்த ஜெர்மனியில் தொழில் செய்யும் நாற்பது வயது (40) மணமகனுக்கு 27 - 30 வயதுடைய மணமகள் விரும்புகிறார்கள். பெற்றோர் இந்தியாவில் வசிக்கிறார்கள். முழு விவரத்துடன் மனுச் செய்யவும். சி. இராசநாயகம், P/16, சாமி பாபா தெரு, அகமது காலனி, இராமலிங்க நகர், திருச்சி - 620 003.

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ, கேட்டை, 26, 171, தனியார், 4000/- B.Sc., PGDCA சொத்துள்ள ஒரே பையனுக்கு அரசுப் பணி மணமகள் தேவை. ஆர். சிவராமன், 32, பாரதி மின் நகர், சுந்தரம் பிள்ளைத் தோட்டம், எடமலைபட்டிபுதூர், திருச்சி - 12.

■ Alliance invited from good looking professional/graduate girls for 168 cms/28/Revathi/B.A., LL.B. Handsome boy, father Vanniyar, mother Brahmin. Apply with horoscope. Contact : Mrs. Savithri Kolandai, 20, Udayappa Colony (Ground Floor), Salem - 7. Ph : 413140.

■ Vadama, Bharadwajam, Krithika, Iyer boy, employed in private company, 31/150/5000 seeks girl from re-

திருமண மலர் விளம்பர கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணி ஆர்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

spectable family. C.V. Raman, No. 16, Jagajeevan Ram Street, Thiruvulluvar Nagar, Pammal, Chennai - 75. Ph : 2365670

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthirattathi, 28/165/ BE boy employed in Kuwait for 3 years, seeks a suitable bride. Contact : Gopalan, 27, Agraharam, Musiri - 621 211.

■ Wanted employed/unemployed graduate girl aged below 30 for Kannada Madhwa groom B.Com, 33/ 168/Rs. 6,000/- working in Indian Army, Telecommunication Division. Contact : V. Sridharan, 229, Dr. Subbarayan, Road, Tatabad, Coimbatore - 641 012.

■ தஞ்சாவூர், ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 29/5.9"/எஸ்.எஸ்.எல்.சி. Dip. in Auto, சொந்த தொழில், Tourist Operators and buying, selling cars, மாத வருமானம் ரூ. 10,000/- நல்ல பழக்கமுள்ள பையனுக்கு, நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ள போன் : 4953854. முகவரி : R. Viswanathan, 3/2, Alamelumangapuram, Mylapore, Chennai - 4.

■ Alliance invited from graduate employed/willing to take employment for Bombay based boy, B.Com, Accountant reputable company, 34/5.8" Kousikam, Brahacharanam, Pooradam. Subsect acceptable. C.E.V.S. Mani, G-49/208, Ganesh Baug, Dr. Ambedkar Road, Matunga, Mumbai - 400 019.

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம், 31/172/பிஎஸ்ஸி/ 5,300/- சென்னையில் மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள வரனுக்கு வேலையிலுள்ள/வேலையில்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தொடர்பு கொள்ள: N. Subramanian, 17, First Street, Swami Nagar Extn one, Ullagaram, Chennai - 600 091.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், தேவராஜ கோத்திரம், பூரம் செவ்வாய் தோஷம் அரசுப் பணி, 30/168/4000 +2 ஐடிஐ சென்னை பையனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. வி. சுப்பிரமணியன், 157எ/27, சிவா பிளாட்ஸ் 20வது மெயின், அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை 600 040.

■ Brahacharanam, Haritha, Anusham, 167/38/11,400/ - p.m. B.Sc., PGDBA, Executive reputed firm Chennai, widower without encumbrance smart, teetotaller owns flat, seeks suitable bride. Write to Mrs. Suganthi, 157/27, Siva Flats, 20th Main, Anna Nagar West, Chennai - 600 040.

■ Vadama, Tirunelveli, Bharadwajam, Mirugaseersham, 34/153/3500/- Dip. Comm. Pvt. Co. with accomodation, seeks suitable bride. Saradha Sekar, M27/1, 25th Cross, Besant Nagar, Chennai - 90. Ph : 4919764

■ வடமாள், ஆத்ரேய, பூசம், 35/5.7"/5,000/- (B.Com Auditing) உள்ள பையனுக்கு நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள படித்த வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. Contact : V.S. Rajan, Plot No. 8, Perumal Koil St., Perungalathur - 600 063.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யப கோத்திரம், திருவாதிரை, 33/170/7000/- லதர்ன் ரெயில்வே சென்னையில் ஹெட்ட்ராப்ட்ஸ்மேனாக பணிபுரியும் வரனுக்கு அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத் துடன் தொடர்பு கொள்க: D.S. Subramanyam, 12, Shanthi Nagar Second Street, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ செங்குந்த முதலியார், இரண்டு வரன்கள், வயது 33, பூச நட்சத்திரம், வயது 34, உத்திரட்டாதி. தற்போது ஒலியத்துறை சம்பந்தமான தொழில் மத்திய பிரதேசம், இண்டூரில் நடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். மாத வருமானம் ரூ. 6,000/- வரை. நடுத்தரமான, கௌரவமான குடும்பத்தை சேர்ந்த இந்த இரண்டு வரன்களுக்கும், முதலியார் இனத்தை சேர்ந்த கௌரவமான, வசதியான குடும்பத்திலிருந்து மணமகள்கள் தேவை. பெண் வீட்டார் வரன்கள் தற்போது செய்யும் தொழிலுக்கு உதவி செய்யக் கூடியவர்களாய் இருத்தல் நல்லது. வேறு எதிர்பார்ப்பு ஏதுமில்லை. பெண் அழகும், நல்ல குணமும், ஓரளவு படிப்பும் உள்ளவராய் இருத்தல் மிக முக்கியம். வரன்கள் பெரியார் மாவட்டம் பகுதியை சேர்ந்தவர்கள். எனவே, விருப்பம் உள்ளவர்கள் தங்கள் குடும்பம், பெண்ணைப் பற்றிய விவரங்களோடு உடனடியாக தொடர்பு கொள்ளவும். R. Balakrishnan, Capital Stereo, EH: 204, Near Sukhlia Road, Bridge, Scheme No. 54, Indore - 452 010 (M.P.) Ph : 571845

■ சைவக்கார்கார்த்தார், M.B.B.S. 25/5.6" சிவப்பு, அழகு, அஸ்தம் சென்னையில் பணியாற்றும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தில் M.B.B.S./B.E./Comp. Science படித்த பெண்ணின் ஜாதகம், விவரங்கள், வரவேற்கப்படுகிறது. கே. இராமகிருஷ்ணன், (General Manager, C.R.C.), 36, செக்கான் கண்ணி ரோடு, கும்பகோணம் - 612 001. போன் : 31974.

■ Iyer, Vathima boy, Haritha, Poorattathi, B.Com/27/ 6 ft./14,000/- per month (net) proprietor of two business concerns at Chennai. Seeks educated, fair, healthy, beautiful Brahmin girl below 23. Any Subsect. Horoscope to Ramana Iyer, 23, Second Street, Balaji Nagar - Part I, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ Brahacharanam, Gowthama, Sadayam, May '69/ 161/4,600/B.Sc. (M.Sc.) Medical Rep. own plot financially sound seeks alliance employed/unemployed graduate brides. No demands, no dowry. Send horoscope, bio-data to Venkataraman, 31, Sixth Street, Gokulam Colony, P.N. Pudur P.O. Coimbatore - 641 041.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காஸ்யபா, சதயம், 27/165/ 5,500/- பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, அழகான, பொது இன்ஷுரன்ஸ் வரனுக்கு, வங்கி/இன்ஷுரன்ஸ்/ அரசு வேலையிலுள்ள அழகான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். Mrs. P. Jayalakshmi, H-39, Anna Nagar, Phase III, Housing Unit, Trichy - 620 026.

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, உத்திரம் 25, தனியார் கம்பெனி வேலை, வருட வருமானம் ரூ.

80,000/-. 23 வயதுக்குள் லட்சணமான டிகிரி அல்லது வேலைக்குத் தகுதியான படிப்புள்ள பெண் தேவை. T. Anavarathan, Plot No. 8, S.P. Koil III Street, Thiruvottriyur, Chennai - 600 019.

■ Smartha Desastha, B.E. (Chem) Harithasa, Mrigaseersham III, 31, handsome pay desires decently employed bride. Subsect no bar. Correspond, Rajan, 21, Fifth East Cross Road, Gandhinagar, Vellore - 632 006.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Uttiram, 37/5.7"/B.A. Central Government employed in Delhi, fair boy seeks bride Tamil Brahmin, Central Govt/Public Sector/Bank/Reputed private sector, employed in Delhi. Early marriage. Contact : Ganesh, 2/5, Vaishali Extension, Palam, New Delhi - 110 045. (own house) Phone : 011-5592203 (8 p.m. to 8 a.m.) with/without horoscope and photo.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Uthiradam, MBBS., M.D. (Med.) Senior Medical Officer, Central Govt. Hospital Delhi. 35/5.7"/own house, seeks suitable Tamil Brahmin Doctor/True Professional bride. Contact : Mani, 2/5, Vaishali Extension, Palam, New Delhi - 110 045. (own house) Phone : 011-5592203 (8 p.m. to 8 a.m.) with/without horoscope and photo. Early marriage.

■ கௌசிகம், வடமாள், சித்திரை, 1959, 160 செ.மீ. B.Sc., DDP (Comp. Prog) தனியார் நிறுவன வேலை. ரூ. 20,000/- சம்பளம். ஒரே பையன், பம்பாயில் வீடு உள்ளது. தொடர்பு கொள்க: Smt. S. Jayalakshmi, C2/3, P&T. Mitramandal Co-op., Housing Society, Tarun Bharat, Chakala, Andheri (East), Mumbai - 400 099 Phone : 8322768

■ Madhwa Kannada, Kasyapa, 30/160/8500/- News Reader (Gazetted) All India Radio, seeks graduate bride employed/unemployed. Contact : R. Subba Rao, No. 11, 9th Cross, Brindavanam, Pondicherry - 605 013.

■ Alliance invited from decent family graduate brides for Vadamal Srivatsa, Bharani groom, 34/170 cms/M.A., B.Ed., 3500/- reputed institution, Vellore. Horoscope, bio-data to P.V. Srinivasan, No. 38, Mariamman Koil Street, Kosapet, Vellore - 632 001.

■ Vathima Kasyapa, Poosam, B.E., AMIE, 32/172/50,000/- p.m. Civil Engineer in Singapore requires well qualified girl. Subsect no bar. Advertisement for choice and early marriage. Contact : K. Raman, 2/50, Agraharam, Marathurai - 609 204. Tirumenior Koil (Via), Tanjore Dt.

■ Iyer Vadamal, Sadamarshnam, Ayilyam, 29/170/11,500/- Executive ITC Home Finance, New Delhi, seeks graduate employed girl Delhi or transferable job. Contact : Mahalingam, 11/A, Pocket 'A', Vikaspuri Extn. New Delhi - 110 018.

■ செங்குந்த முதலியார் 32, 5.11" நல்ல தோற்றம் இன்ஜினியர் விவாகரத்தானவர். பழக்க வழக்கங்களில் நன்று (கடவுள் பக்தி) நன்கு படித்து M.S. (USA) (Boston) சென்னை SRM இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் பணி. 25 வயதில் அழகான உயரமான (medium built) (50 - 55 Kg.) தமிழ் பண்புள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதி, வசதி தடையில்லை. (Reply with photo) எளிமையானவர்களும் வரவேற்கப்படுகிறார்கள். திருமதி எஸ். ஜெகதாம்பாள், 46, பராங்குசபுரம் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya; Avittam, M.Sc., B.Ed., DCA, 29/165 Southern Railway Chennai, Rs. 6,500/- seeks good looking girl. Preferably from Central Govt./Bank from Chennai based only. Subsect acceptable. Reply with horoscope. Contact : Smt.V.B. Rukmani, 4, Madhavan Street, Muthamil Nagar, Pammal, Chennai - 75.

■ Iyer, Brahacharanam, Kousika Gothram, Visakam, 32/175/Rs. 6,000/- B.A., LL.B. employed Railways. Seeks good healthy beautiful graduate girls employed/unemployed. Subsect acceptable. Also own flat. Reply with horoscope, family details to N.A. Swaminathan, B-10, Jyothi Park, Behind Navrachana School, New Sama Road, Baroda - 390 008.

■ Arcot Paruvatha Raja kulam Automobile Engineer, good family background, own house in Mumbai, working in Muscat Asst. Manager, 32 years, 178 cms., family accomodation ready. Rs. 20,000/- p.m. seeks alliance from fair good looking graduate girl around 23 to 28 years. Good family, Hindu caste no bar. Early marriage. Correspond with details, Kumar, No. 172, Imayam Colony Twin Houses Anna Nagar West Extn. Chennai - 600 101.

■ க்ஷத்திரியர், Malaysian Airlines, Penang - 27, திருவாதிரை, மிதுனம் மாப்பிள்ளைக்கு டாக்டர் பெண் தேவை. போட்டோ, ஜாதகத்துடன் எழுதவும். முகவரி : D. Gopal, 1025/6th Cross, Sreeramapuram, Bangalore - 560 021.

■ தமிழ் திருநெல்வேலி ஐயர் வடமாள், டைவர்ஸ் ஆன ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், நட்சத்திரம் ஆயில்யம், வயது 41, தற்சமயம் லண்டன் - துபாயில் வேலையிலுள்ள பையனுக்கு அழகுள்ள 36 வயதிற்குள் வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பிராமண பெண் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். குழந்தையில்லாத டைவர்ஸியும் தேவலை. முகவரி : Mrs. Anjanalakshmi Swaminathan, 3/9, Samarth Nagar, Chunabhatti, Mumbai - 400 022. Phone : 5241157.

■ Fair, beautiful girl, graduate employed preferably Bombay based or with good transferable job, upto 28, domestically trained for Iyer Vadamal, Srivatsam, Ayilyam 4th padam, B.Com., Computer, Literate (NIIT) Accounts officer, Mumbai. Reputed company, 33/170 cms, Rs. 10,000/- very fair, handsome. Send horoscope, bio-data to S.M. Subramaniam, 156, SBI Officers' Colony, St. Mary's Road, Chennai - 600 018. Ph : 4970298

■ Really fair, 160 above graduate, beautiful girl from cultured affluent family for Ashtasahasram, 28 Revathi, Srivatsa, handsome, 175 cms engineer MNC, Bangalore. Send horoscope and photo to R. Krishnamurthy, 10-15-16, K.K. Layout, Tirupathi - 517 501. (A.P.) Ph : 22820

■ சௌராஷ்டிரா சாலியரிஷி கோத்திரம், அனுஷம், 33 வயது, 5.2" பட்டதாரி, நிரந்தர வேலை இல்லாத தனித் தொழில் செய்ய திட்டமுள்ள பையனுக்கு, 25 வயதுக்குள் குறைந்தது பிளஸ்டூ படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. முகவரி : S.B. கிருஷ்ணமாச்சாரி, 56, ராஜேந்திர பிரசாத் ரோட், கிருஷ்ணா நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44. போன் : 2382929

■ Thenkalai, Koundinya Gothram, B.Sc., LLM, Advocate, 32/180/Rs. 8,000/- p.m. good practice own houses, lands, kalai no bar. Contact : R. Kuppuswami,

Advocate, 141, North Utra Street, Srirangam, Trichy - 6. Ph : 432591

■ Insurance employed Iyer, Vadamal, Bharadwaja, Avittam (2), 30/172/M.A./7,500/- own house seeks graduate well/decently employed girls. Reply with horoscope V.K. Venkatasubramanian, 8, IV Cross Street, Purushothama Nagar, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ வடமாள், கௌண்டின்யம், கார்த்திகை, வயது 30, உயரம் 162, மாத வருமானம் ரூ. 4000/- படிப்பு ஐடிஐ. உள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. கிருஷ்ணன், 6, 3வது தெரு, பத்மநாப நகர், அடையார், சென்னை - 20. போன் : 4900979

மணமகன் தேவை

■ Vadagalai, Iyengar, Srivatsa, Mirigashirisham, B.Com/40/157/8,700/- Central Govt. Service, Delhi girl seeks alliance from qualified employed boy. Send horoscope with details to Box No. 24246

■ Wanted suitable non-Bharadwaja groom for Vadamal, good looking girl 158 cms. 6.1.62, Pooradam (2nd padam) M.A. (Eco.) working in Delhi. Box No. 24247

■ Thenkalai Iyengar, Srivatsam, Visakam 3rd padam girl, 27/5.1" B.A. (M.A.) unemployed requires well educated decently employed boy. Subsect no bar. Send horoscope with bio-data. Box No. 24248

■ பலிஜா/கவரா நாயுடு, சுவாதி 4ம் பாதம், 28 வயது, 5 அடி மாநிறம், பி.ஏ வரை படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24249

■ Iyer, Vathima, Athreya, 29/165/9000/- Pooram, Central Government Bombay with Government quarters, very fair, slim, tall, god fearing, domestically trained girl wearing wig but looks normal, seeks suitable Iyer.Iyengar boy. Box No. 24250

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Pooradam 4th padam, 24/B.A., B.Ed./4000/- Government School teacher in Pondicherry. Subsects no bar. Groom based in Pondicherry preferred. Box No. 24252

■ Sowrashtra, Vadagalai, parentage Japali, Ayilyam first padam, M.Com., MBA., 31/164, fair, working girl at Bangalore, seeks well settled, professionally qualified broad minded groom. Apply with details to Box No. 24253

■ Wanted grooms for Hindu Saiva Vellala girl, 26 Ayilyam 3rd padam, M.S. Computer Engineer, working in a partnership firm. Seeks employed M.S., or M.Tech. Computer Engineer. Apply with horoscope to Box No. 24254

■ Alliance 34 yrs. well placed, very fair, 165 cms. B.Com, Moolam, Vadama girls from employed boys. Subsect no bar. Reply with horoscope to Box No. 24255

■ Alliance invited for a Madhwa Brahmin girl 29, 5" Tamilnadu Govt. job near Salem. Not transferable. Any Brahmin can apply. Please reply to Box No. 24256

■ Agamudai Mudaliar, 23/5'/B.A, fair, homely pvt. employed girl seeks alliance from suitable employed boys. Box No. 24257

■ 24/பி.ஏ/163 பூர்வீகம் திருவண்ணாமலை, சென்னையில் வசிக்கும் செவ்வாய் ஆயில்யம் நட்சத்திரம் அகமுடையார் துளுவ வேளாளர் நற்குணம் தெய்வ பக்தி சிகப்பு நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 24258

■ Spinster, Tamilian Vadama, Doctorate Central gazetted scientist, 36/155/11,000/- Revathi, Chennai, needs well placed Chennai based bachelor Iyer. Subsect acceptable. Reply complete details to Box No. 24259

■ மாத்வ தேஸிஸ்த மராத்தி (வைஷ்ணவ) அகஸ்திய கோத்திரம், கேட்டை 4ம் பாதம், பி.காம்., 29/155/6000/- பொது இன்ஷுரன்ஸில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு இதே இனத்தைச் சேர்ந்த வங்கி/இன்ஷுரன்ஸ்/அரசு/பொதுப் பணித் துறையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24260

■ Palakkad Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Mrigashirsham 4th padam, 27/153 cms. wheatish complexion, studied upto SSLC, domestically trained, seeks groom. Telephone : 080/3485478. Box No. 24261

■ தஞ்சாவூர், வடமாள், கௌசிகம், 27 விசாகம், 2ம் பாதம், 5.3" B.A. (Hons.) அழகான, சிகப்பு நிறம் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 24262

■ Vadagalai Iyengar, Kousikam, Revathi, 23/158/M.Com, seeks professionally qualified groom India/abroad. Kalai no bar. Respond with horoscope and family particulars to Box No. 24263

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Aswini, fair, 23/159/4000/- B.Sc., D.C.S. (Aptech) Indian Bank, seeks B.E./B.Tech./MCA, well employed, subsect no bar. Send horoscope, family details to Box No. 24264

■ Alliance invited for fair, good looking issueless divorcee, 34/155, post graduate, Brahacharanam, Kousikam, Revathi, from educated employed groom, large hearted with clean habits. Horoscope optional. Subsects acceptable. Reply Box No. 24265

■ Kousikam, Brahacharanam, Thiruvonam, 26/170 City Bred, Tamil Iyer girl, smart, post graduate lecturer, seeks qualified, employed groom, clean habits free from prejudicial conventions. Horoscopes optional. Subsects acceptable. Reply Box No. 24266

■ Alliance for Vadama, Kousika, Moolam 4 padam, B.Sc., 23/160 employed in Canara Bank, seeks B.E./MCA/MBA/CA/MNC of good salary of age within 30. Reply Box No. 24267

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, ஆயில்யம் இரண்டாம் பாதம், 22/152 செ.மீ. பி.ஏ. ஹிந்தியில் ராஷ்டிரபாஷா, மூன்று மாத கம்ப்யூட்டர் டிரெயினிங்கில் தேர்ச்சி பெற்று பி.எட். எழுதியிருக்கும் மாநிறமுள்ள பெண்ணிற்கு பட்டதாரி, அரசு, ரயில்வே, பாங்க், எல்.ஐ.சி., டி.வி.எஸ். போன்ற நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெண்ணிற்கு பெற்றோர்கள் சகோதர, சகோதரிகள் இல்லை. காரியவாள் திருப்திகரமாக திருமணம் செய்து தரப்படும். ஜாதகம் மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 24268

■ Professionals for M.Sc., M.Phil. (Plant Science), 24,

Brahacharanam, Koundinya, Revathy/160, very fair. Horoscope to Box No. 24269

■ திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை, அரசிதழ் பதிவு பெற்ற அதிகாரியின் மகளுக்கு இதே இன மணமகன் தேவை. மணமகள் பி.எஸ்ஸி, கார்த்திகை, ரிஷப ராசி, 22 வயது, 5.22" புது நிறம். அரசு/வங்கி/புகழ் பெற்ற தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகனின் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 24270

■ தெலுங்கு, (நாயக்கர்) 27/152/எம்.ஏ. மத்திய அரசில் Gazetted ஆபீசராக பணிபுரியும் (டில்லி) மணமகளுக்கு படித்த மத்திய அரசு, வங்கி, எல்.ஐ.சி. தனியார் நிறுவனங்களில் பணியாற்றும் பரந்தமனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 24271

■ கவரா நாயுடு, எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட்., 36 அரசுப் பணியிலுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் 38 முதல் 40 வயதிற்குள் தேவை. தாரமிழந்தோர், விவாகரத்தானவர் விண்ணப்பிக்க வேண்டாம். நாயுடு உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 24272

■ Alliance invited from boys 25 - 31 post graduates/ professionally qualified Govt. services/under takings/ reputed firms for Vadama, Naidrupa Kashyapa girl, Swathi, 23/155/M.Sc. Eng. and Tamil type Hr. trained in domestic work. Box No. 24273

■ Wanted non-Kousika Tamil Iyer groom upto 47 for fair spinster, graduate, 43/7,500/- Decent marriage assured. If she is married, her brother, 39/6,500/- broadminded, is prepared for mutual alliance or to marry a girl of groom's choice including fresh young widow even with child. Strictly no demand. Simple temple marriage. Both are disciplined and Government employed. Replies without horoscopes/details will not be entertained. Box No. 24274

■ சௌராஷ்டிரா சமூகத்தைச் சார்ந்த 29 வயதுடைய, 4 வயது ஆண் குழந்தை உள்ள, கணவனை இழந்த பெண்ணுக்கு அதே சமூகத்தை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்தவர்களும், விவாகரத்து ஆனவர்களும் கூட விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 24275

■ Professionally qualified decently employed groom for Iyer Vadama, Vadhula, Purattathi B.E, 22/153, fair, slim girl employed Bangalore. Subsects no bar. Horoscope details to Box No. 24276

■ Alliance invited from non Srivatsa Iyer, Vadamal parents of professionally qualified settled boys below 27/170 cms. for girl BBA/MA Social, 22/155 cms, Hastham. Subsects no bar. Box No. 24277

■ Wanted Brahmin groom, suitably qualified, well settled, India/abroad for very fair girl, sudda jatakam, M.Sc., Ayilyam, January 1971/160/6000/- Pvt. Research Institute, Hyderabad. Parents, intercaste, (Kongu Vellala Gounder - Iyer) follow Brahminical custom. Box No. 24278

■ Handsome groom upto 30, decently employed for Srivatsa, Ashtasahasram, Pooradam 1st, 23, 172, very fair, beautiful graduate, homely girl, musically trained. Affluent family. Subsects acceptable. Box No. 24279

■ Alliance invited from Hindus for good looking domestically well accomplished, Central Govt. employee, 27/155, divorcee without encumbrances. Father Balija Naidu, mother Brahmin. Box No. 24280

■ தஞ்சையில் கௌரவமான வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த விபத்தில் கணவரை இழந்த குழந்தை உள்ள 25 வயது செட்டியார் இன பெண்ணிற்கு 35 வயதுக்குள் மணமகன் தேவை. மறுமணம் ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 24281

■ Telugu Devanga Chettiar girl, 30, 155, M.E., 5000/- well placed Coimbatore seeks professionally qualified, transferable employed grooms of same caste preferably M.Tech, M.E., M.B.B.S., MCA., M.B.A. Reply with horoscope and bio-data. A. Saraswathi, 146, Siva Subramaniam Road, R.S. Puram, Coimbatore - 641 002.

■ தேவர், பி.காம், 24/5000/- சம்பளத்தில் மும்பை ஸ்டேட் பேங்கில் வேலை செய்யும் மணமகளுக்கு அதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த மும்பையில் வேலை செய்யும் தகுதியான மணமகன் தேவை. அணுகவும் : V.K.S. Mani, Room No. 15, Opp. C.L.I., Duncan Causway Road, Mahadeva Chawk, Sion, Mumbai - 400 022.

■ Tamil Iyer, Vathima Koundinya, Avittam, 24/166 cms. fair good looking B.Sc., and Diploma in Hotel Management. Alliance invited from professionally qualified boy. Subsect no bar. Send horoscope with bio-data to Post Box No. 5028, Besant Nagar, Chennai - 600 090.

■ செங்குந்த முதலியார் வயது 28, உயரம் 5.4" படிப்பு பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., (எம்.ஏ.) நட்சத்திரம் சித்திரை கொண்ட அழகான பெண்ணிற்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் இருக்கும் வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : எஸ். சுப்பையா, 178-ஏ, ராஜீவ் நகர், நன்னகரம், மேலகரம் அஞ்சல், தென்காசி தாலுக்கா.

■ Proposals invited for Thengalai Iyengar, Srivatsa, Uthiram girl, 26/164/B.Sc. NIIT Dip. Rs. 4000/- from decent family Chennai based professionals. Correspond to K. Raghavan, 5/3, HIG Flats, Sector I, Maduravoyal, Chennai - 602 102. Tel : 4872923

■ மாத்வா கன்னட, எம்.எஸ்ஸி., எம்.ஃபில், விரிவுரையாளர், சென்னை கௌண்டன்ய, பூரட்டாதி, 23, தகுந்த நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : எச். ராமகிருஷ்ணன், 'கமல நிலயா', 1-பி, கட்டை கபேதார் தெரு, வேலூர் - 632 001.

■ Telugu Brahmin girl, Velanadu, Koundinya Gothram, Moolam 2nd padam, age 24, 5.3"/3000/- B.Sc., and P.G.D. plastic technology, working in Chennai. Seeks groom of same sect. Contact : N. Anantharaman, 27, VRB Nagar, Minjur, Chennai - 601 203.

■ Wanted broadminded groom preferably CA/MBA/ Instrument/Electronic engineer below 30, for Vadama, Kousika, Krithika bride, 23/170 cms./B.E., Instrumentation (with distinction) management trainee in private company, fair, beautiful, short of hearing but can converse well in both English and Tamil, father industrialist/businessman. Horoscope optional. Subsect acceptable. Contact : V. Nagendran, Indra Gardens Survey No. 99/2, Madanandapuram, Off Jayalakshmi Nagar, Porur, Chennai - 600 116. Ph : 4827980

■ விஸ்வகர்மா, வயது 27, டைப்ரைட்டிங் லோயர், ஹையர் பாஸ் செய்த தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூபாய் 1600/- சம்பளம் வாங்கும் மாநிறமுள்ள பெண்ணுக்கு இதே இனத்தை சேர்ந்த படித்த தொழில்/வேலை செய்யும் மணமகன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள:

■ சுந்தரமூர்த்தி, No. D-101/4, சிட்கோ நகர், வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049.

■ சைவ செட்டியார், வயது 40, படிப்பு பள்ளி இறுதி வகுப்பு. நடக்கும் போது சிறிது வேறுபாடு தோன்றும். வீட்டு வேலை நன்றாக செய்ய முடியும். பரந்த மனப்பான்மை உடையவர் தேவை. சைவமுற்றவரும் ஐயர், ஐயங்கார், மனைவி இறந்தவரும் விவாகரத்து செய்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். சைவ உணவு சாப்பிடுபவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். வயது 45ல் இருந்து 55 வரை. ராஜலட்சுமி, 4/113, கிரி நிவாஸ், வெள்ளாந்தரை, சித்தூர் அஞ்சல், பாலக்காடு. கேரளா.

■ Naidu (Yadava) sisters 33/160 cms, minor leg polio/self employed and 30/165 homely girls seeks proposals from well settled family boys. Sub caste no bar. To N.R. Naidu, 137/4741, New Tilak Nagar, Mumbai - 400 089.

■ தஞ்சை மாவட்டத்தில் அரசுப் பணியில் வேலை பார்க்கும் 28 வயது, பிராமண பெண்ணிற்கு 30-32 வயதிற்குள் அரசு பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. கோத்திரம் ஆத்ரேயம். நட்சத்திரம் பூசம். உட்பிரிவு சோழநாட்டு சோழியாள். முகவரி : J. Sethu Sharma, 11/5, Housing Unit (old), Thanjavur.

■ இந்து/சோழிய வெள்ளாளர், 24/எம்.காம், உத்திரட்டாதி, அசைவம், அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு படித்த அரசு மற்றும் தனியாரில் நிரந்தர பணி, நல்ல குணமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். கே. ஜோதி மகாலிங்கம், 37, பாலவிநாயகர் கோயில் தெரு, மேலூர், தூத்துக்குடி - 628 002.

■ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், வங்கிப் பணி M.Sc., PGDCA, 25, புனர்பூசம் மணமகளுக்கு சைவ வேளாளர், சைவ செட்டியார், கார்காத்தர் இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு என்ஜினியர், பேராசிரியர், வங்கி, எல்.ஐ.சி. பணி மணமகள் தேவை. போன் : 575496. எஸ். நல்லகண்ணு, ஏ-28, என்.ஜி.ஓ. 'பி' காலனி, திருநெல்வேலி - 627 007.

■ Vadamal, Iyer, Kousikam, 22/159 graduate girl employed Accountant General Office seeks professionally qualified well settled groom. Send horoscope, bio-data to Balasubramaniam, 83, Sardar Club Scheme, Jodhpur - 342 011. Rajasthan.

■ Fair, Thengalai, Bharadwajam, Iyengar girl, B.H.M.S. Homoeopathic Doctor, 23/160 requires medicos, Vadagalai acceptable. Advertiser 265-A, Dwaraka, Orange Street, South Periyar Nagar, Vriddhachalam - 606 001.

■ விஸ்வகர்மா, தமிழ், சைவம், எம்.சி.ஏ. இரண்டாம் ஆண்டு படிக்கும் 22 வயது (மகம்) பெண்ணிற்கு, கம்ப்யூட்டர் துறையில் பணியாற்றும் விஸ்வகர்மா வரன் தேவை. தொடர்பு கொள்ள முகவரி : Prof. V. Ganesan, B-3, Staff Quarters, Bharathiar University, Coimbatore - 641 046.

■ தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸம், விசாகம் நான்காம் பாதம், வயது 25, B.Sc. Refractionist தனியார் மருத்துவமனை பணி, வரனுக்கு அரசு/பாங்க் நிரந்தர பணி, மணமகன் தேவை. எஸ். மணியப்பன், 2/137, திருவண்ணாமலை மெயின் ரோடு, மணம்பூண்டி - 605 759. திருக்கோவிலூர் தாலூக்கா.

■ Wanted non-Athreya broad minded, well settled groom for wheatish, Vadama, Rohini unemplyed girl 25/162/M.Sc., PGDCA undergone correction for cleft lip. Subsects no bar. Viswanathan, 52, N.G.O. Colony, Madurai - 625 019

■ Alliance for Bharadwajam, Poosam, beautiful girl 23/165 B.Com., MDSS (Computer) professionally qualified boys (preferably Kerala Iyer) below 29 years may send horoscope and bio-data to C.B. Arunachalam, 15, Ghoshala Road, Mulund West, Mumbai - 400 080. Ph " 5683289

■ Alliance invited for Iyer Vadamal, Hastham, Naidrupa Kashyapa, 34, fair, good looking divorcee. No issues. Private Ltd. employed salary Rs. 4000/- from broadminded Iyer divorcee/bachelor around 40 Govt/Bank employed preferred. Contact R. Ramamoorthy, State Bank of India, Chennai Main Branch, 22, Rajaji Salai, Chennai - 600 001.

■ Alliance for Telugu, Brahmin, Mulakanadu, Athreya, Chitra girl, 26/B.Com, Typg, Computer, from well settled boy. Subsect no bar. Send horoscope to V. Ramachandran, 15, Third Main Road, Srinivasa Nagar (North) Trichy - 17.

■ Alliance for a Madhwa Kannada girl M.A., 29/165 cms, Bharadwaja, Poorattathi. Reply with horoscope and other details. Contact : R. Krishnamurthy, 1, Balaji Street, V.O.C. Nagar, Pammal, Chennai - 600 075.

■ CSI கிறிஸ்துவர் (ஆதி திராவிடர்) 26/160, B.Sc., (Nursing), சிவப்பு நிறம் மத்திய அரசில் ஸ்டாப் நர்ஸாக பணியாற்றும் பெண்ணுக்கு, இதே இனம் (அ) கிறிஸ்டியனாக மாறக்கூடிய நல்ல குணமுள்ள, அரசாங்க பணி, மணமகன் தேவை. Mrs. D. Sugirtha, 1/4, Kamaraj Nagar, Opp. Medical College, CLTRI Road, Chengalput - 603 001.

■ வன்னியகுல சத்ரியர், 25/165/பி.ஏ./பி.எட்., உத்திரம், சிவப்பு நிறம், அரசு ஆசிரியையாக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த அரசுப் பணியிலுள்ள நல்ல மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். S.P. Balaraman, No. 7, Dr. Zakir Hussain Street, Guduvancheri Post, Chenglepat - 603 202.

■ Alliance sought for Madhwa-Desistha (Marathi) Gautama, Revathi, 26, 5.4" fair, B.Sc. (Nursing) Central Govt. from well qualified groom. Subsect acceptable. Reply horoscope to Mrs. Prema Rao, 10, SBI Colony, Chrompet, Chennai - 44.

■ Wanted Chennai based well employed boy for a girl of Vadamal, Koundinyam, Mirugaseerisham, Mars in 8th place with Bhudan, Chandran, 28 yrs. +2, send horoscope. Smt. R. Rajalakshmi, C/o. R. Gurumurthy, Plot No. 5, Ma.Po.Si. Nagar, Dr. R.P. Road, Chrompet, Chennai - 600 044. Ph : 2365481

■ Iyer Vadama, Srivatsa, Uthiradam, 23, 5.7" DIT, studying, M.A. 1st year, seeks PG/professional groom with clean-habits below 28. Decent marriage assured. Contact : The Advertiser, B-28, BEML Township, New Thippasandra, Bangalore - 560 075.

■ Wanted from a good family, well educated, decently employed (preferably abroad) fair boy, below 27 yrs. for a Tamil Vadama Iyer, Bharadwajam, Punarpoosam, B.Sc., 22/5.3" fair, slim girl. Reply with horoscope. NKT. Rajan, 332, Sarakkikere, V Phase, J.P. Nagar, Bangalore - 560 078. Ph : 648206

■ Alliance invited for Srilankan Iyer girl,Yamathakkini, Uthirattathi, Ist padam, 33/fair/PhD, permanent lecturer, Srilankan University (divorcee, separated after 3 months), qualified or educated businessman, preferable to settle in Srilanka, bachelor or divorcee without encumbrance, age 35 - 40. Send photo and horoscope to V.S. Nathan, 145/3A, Ambagamuwa Road, Gampola, Srilanka.

■ தெலுங்கு பிராமணாள் 6000நியோகி கௌண்டின்ய கோத்திரம், உத்திராடம் 4ம் பாதம், சிகப்பு நிறம், 22/163/எம்.ஏ. தற்போது M.Phil. படித்துக் கொண்டிருக்கும் பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன், நிரந்தர உத்தியோகத்திலிருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். S.C. Krishnamurthy, 'J' Block, No 11 (LIG) Foreshore Estate, Chennai - 600 028.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கவுண்டின்யம், திருவோணம், 23/150 பி.எஸ்ஸி. குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல உத்யோகத்தில் உள்ள பண்புமிக்க பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி: என். சுப்ரமண்யன், 31, காயத்ரி நகர், சென்னை - 600 064.

■ வங்கிப் பணியிலுள்ள சைவ வேளாளர் பெண், B.Com., D.Cop. வயது 32, நட்சத்திரம் உத்திராடம், பெண்ணுக்கு படித்துப் பணியிலுள்ள அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எம். நடேசன், 17, கார்த்திக் தெரு, தணிகாசல நகர், (வெற்றி நகர் அருகில்) சென்னை - 600 110.

■ பலிஜா நாயுடு, 26/5.5" M.A. (Economics) உத்திரம், மாநிறம் மணமகளுக்கு டிகிரி படித்த தனியார் (அ) அரசாங்க துறையில் உள்ள நல்ல குணம், நல்ல பழக்கமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். P. Thathareyan, No. 1, First Main Road, Thirupathi Nagar, Kolathur, Chennai - 600 099.

■ குருக்கள், பட்டர், ஐயர், கௌசிக, சுவாதி, 30/153 ரூ. 5000/- பி.காம்., எல்எல்.பி., Law Assistant, ஹைதராபாத், தனியார் கம்பெனி, வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. C. Muthu, 'Senthil', 23-7, R.K. Nagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047.

■ Tamil bride, 37 yrs, vegetarian, M.A., B.Ed. employed in Chennai, 5.2", Multi linguist, inter-caste parentage, highly educated family, seeks well settled, qualified bachelors around 40 yrs. Caste no bar. Widowers and divorcees excuse. Please give full details with photograph to Dr. L. Srinivasan, P.O. Box 36486, Al. Raas - 24755, Kuwait.

■ Alliance from or on behalf of 1967 to 1970 born non smoking teetotaller boy, CA or with suitable matching professional qualifications, by Vadamal, father K. Chandrasekharan, Advocate, 2A/171, Azad Nagar, Kanpur - 208 002. Ph : 0512-560324 for 5.10.1973 born career interested daughter Athreya, Uthiradam - I, ACA 1997. Rs. 13,000/- p.m. Subsect acceptable.

■ தெலுங்கு பிராமின் முலகநாடு, ஹரிதஸ கோத்திரம், புனர்பூசம், வயது 34, உயரம் 4.5 அடி +2, படித்த பெண்ணுக்கு நிரந்தர உத்யோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. எல்லா உட்பிரிவுகளும் சம்மதம். D.V. லட்சுமி, 28, சக்தி பிளாட்ஸ், பத்மநாப நகர், குரோம்பேட்டை - சென்னை - 600 044.

■ Alliance invited for 31 year educated widow from respected Hindu family. No issue. Only open minded educated gentlemen need approach. Age, caste no bar. Can assist in migrating to Australia if technically qualified. Radiologist, Lab technicians, machinists etc. Contact : Tmt. Thirupura Sundari, 18, Bazaar Street, Walajapet - 632 513. Ph : 04172-22523.

■ ஆர்ய வைஸ்ய கோமிய செட்டியார், வயது 29, பி.எஸ்ஸி., பி.எட்., வசதியான வரனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. முகவரி : எம். சரவணன், B-4, IDBI Qtrs. 4, ராமேஸ்வரம் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.

■ சைவப் பிள்ளை பி.ஏ./24/158 மூல நட்சத்திரம் மணமகளுக்கு நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள, சொந்தத் தொழில் நடத்தும் மணமகன் தேவை. முகவரி : R. ஜெகதீசன், 340/11, V.O.C. ரோடு, Opp. to EB Rest House, காரைக்குடி - 630 001.

■ Alliance invited for Vadamal, Bharadwaja, 28/155 fair, B.Sc./PGDCA/MBA (under study) Moolam 3rd padam. Subsect no bar. Contact : Ramamurthy, Accounts Officer, Port Trust Chennai. Ph : 562201 Extn. 2239.

■ For Brahacharanam girl, 4.12.68, fair B.Sc. Chennai employed 5000/- Sankruthi, Rohini, horoscope to Advertiser, 1/4, South Mada Street, Srinagar Colony, Saidapet, Chennai - 600 015. Ph : 2355633.

■ Suitable alliance invited from well employed graduate Iyer boys for Kousika, Vadamal, M.Com/26/153, god fearing, homely bride. Reply with horoscope to: P.V. Hariharan, Sreevihar Gramam, Vadakkencherry, Palakkad, Kerala - 678 683.

■ முதலியார் வகுப்பு, 1) வயது 35/5.7" அனுஷம்/பி.ஏ. நல்ல நிறம், 2) வயது 32/5.5" உத்திரட்டாதி, எம்.எஸ்.எஸ்.சி. மாநிறம், உள்ள பெண்களுக்கு வரன்கள் தேவை. செட்டியார், நாயுடு, பிராமின் இன வகுப்பினரும் விரும்பினால் விண்ணப்பிக்கலாம். எம்.கே. சங்கரன், 262/17, அன்பு காலனி ஏழாவது அவின்யு, அண்ணா நகர் (மேற்கு) சென்னை - 600 040.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Tamil Yadava Delhi based 37/5"/B.A fair, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு Govt/Public Sector நிரந்தர பணியிலுள்ள வரன் தேவை. 31/5.3"/பி.ஏ. fair, பையனுக்கு (American Company யில் Computer Operator) படிப்புள்ள வேலைக்கு போகும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 30422.

Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN/MS (S) 231/97 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN/MS/(S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka



L.R.SWAMI / P.P.